

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ – HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

LIBEREC 2012

Ing. IRENA ŠUPÍKOVÁ

Katedra:	Katedra pedagogiky a psychologie
Studijní program:	Učitelství odborných předmětů

ORGANIZACE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU NA
STŘEDNÍ ŠKOLE Z HLEDISKA
BEZPEČNOSTI

**The Organization of Secondary School Skiing
Training Course from the Safety Aspect**

Bakalářská práce: 11-FP-KPP- 53

Autor:

Podpis:

Ing. Irena Šupíková

.....

Vedoucí práce: Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
52	7	0	2	26	5 + 1CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 26. 6 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Organizace lyžařského výcviku na střední škole
z hlediska bezpečnosti

Jméno a příjmení autora: Irena Šupíková

Osobní číslo: P09001306

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 25. 6. 2012

Irena Šupíková

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Tiboru Slažanskému, Ph.D. za pomoc při vypracování, poskytnuté materiály, cenné rady a neutuchající trpělivost při zpracování bakalářské práce.

Za pomoc a rady v oblasti vedení lyžařského výcviku děkuji Mgr. Pavlu Doubravovi a Mgr. Michalu Loukotovi ze Střední zdravotnické školy Turnov, za vstřícnost děkuji paní ředitelce SZŠ Turnov Mgr. Lence Novákové.

Za podporu při mém celém studiu a zároveň pochopení pro nedostatek volného času při psaní závěrečné práce děkuji rodině.

Abstrakt

Tato práce se zabývá organizací a plánováním lyžařského výcvikového zájezdu pořádaného střední školou z hlediska bezpečnosti. Problematika pořádání lyžařského zájezdu se od devadesátých let minulého století proměňuje v návaznosti na společenské změny ve společnosti. Od počátku 21. století pak ovlivňují jejich organizování zejména dynamické změny v legislativě, ať už v oblasti školství, bezpečnosti či ochrany zdraví. Práce je rozdělena do částí, z nichž první přináší nástin historického vývoje školního lyžování a aspektů lyžařských zájezdů v pedagogické, psychologické a sociologické úrovni. Druhá část práce je věnována legislativě spojené s pořádáním lyžařských výcviků středoškolské mládeže s ohledem na zajištění bezpečnosti. Výstupem práce je návrh pro pořádání lyžařského výcvikového zájezdu středních škol a činností s tím spojených. Návrh vycházející z této práce je posouzen s průběhem uskutečněného lyžařského zájezdu Střední zdravotnické školy Turnov pořádaného v lednu 2012.

Klíčová slova

Legislativa ve školním lyžování; Lyžařský výcvik středních škol; Organizace lyžařského výcviku; Školský zákon; Vedoucí LVZ; instruktor školního lyžování

The Abstract

This bachelor thesis deals with the organization and planning of skiing training course at secondary schools from the safety aspects. The issue of ski training and its organization has been changing since 1990s in the background of social changes in the society. Since the beginning of the 21st century ski training courses have been influenced by dynamic changes in legislation, mainly in the sphere of education, security and health protection. The thesis is basically divided into sections, the first part outlines the history of school skiing and describes school skiing courses from pedagogical, psychological and social aspects. The second part of the thesis discusses legislation connected with the organization of skiing training courses safety rules applicable for secondary school students. The outcome of the thesis is proposal for arranging school skiing courses and other activities, which are connected with them. The proposal based on this thesis is evaluated with the realized skiing training course of Secondary Medical School Turnov in January 2012.

Key Words

School skiing in legislation; Secondary school skiing trainin course; Organization of skiing course; Education Act; Leader of skiing course; Ski school instructor

Seznam použitých zkratk

LV	lyžařský výcvik
LVZ	lyžařský výcvikový zájezd
MŠ ČSR	Ministerstvo školství České socialistické republiky
MŠMT ČR	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy České republiky
SŠ	střední škola
SZŠ	střední zdravotnická škola

Obsah

1	Úvod	9
2	Nástin historie školního lyžování	10
3	Školní lyžařský výcvik	13
3.1	Cíle lyžařského výcviku	14
3.2	Lyžařský výcvik z pedagogicko-psychologického hlediska.....	15
3.3	Socializace a výchovné aspekty LVZ z pedagogického hlediska	16
3.4	Bezpečnost ve školní tělesné výchově při LVZ	17
3.4.1	Pravidla pro pohyb na sjezdových tratích – Bílý kodex	19
4	Školní lyžování a legislativa	21
4.1	Závazné právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách.....	22
4.2	Doporučené právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách.....	25
4.3	Doporučené neplatné právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách.....	25
5	Střední zdravotnická škola v Turnově	27
5.1	Statistické vyhodnocení účasti na LVZ SZŠ Turnov za roky 2010, 2011 a 2012.....	27
5.2	Závěr vyhodnocení statistických výsledků účasti žáků SZŠ Turnov na LVZ.....	30
6	Návrh postupu pro pořádání lyžařského výcvikového zájezdu	31
6.1	Přehled činností ředitele SŠ a vedoucího LVZ při organizaci lyžařských výcvikových zájezdů	31
6.1.1	Příprava lyžařského zájezdu	34
6.2	Návrh organizace lyžařského výcvikového zájezdu na střední škole, v souladu s požadavky předpisů týkajících se bezpečnosti	37
6.2.1	Návrh režimu dne	37
6.2.2	Návrh denního rozkazu.....	38

6.2.3	Návrh plánu LVZ.....	38
7	Lyžařský výcvikový zájezd 1. ročníků SZŠ Turnov v Rokytnici nad Jizerou	43
7.1	Posouzení realizace lyžařského výcvikového zájezdu podle zpracovaného návrhu	44
7.2	Úprava návrhu podle zjištěných nedostatků při realizaci lyžařského výcviku	46
8	Závěr	47
	Seznam grafů	49
	Seznam tabulek.....	49
	Seznam literatury a zdrojů	50
	Seznam příloh	52

1 Úvod

Tato bakalářská práce řeší problematiku plánování, organizování a vedení lyžařského výcviku na středních školách v souladu s legislativními požadavky týkajícími se bezpečnosti. Problematika zajištění bezpečnosti je široká a tak je jedním z cílů práce zmapovat, platnou i již zrušenou legislativu, týkající se organizování lyžařských výcviků. Hlavním cílem je vytvoření návrhu organizace lyžařského výcviku středních škol v souladu s požadavky předpisů týkajícími se bezpečnosti. Dílčími cíli práce je popsání lyžařského výcviku z pedagogických, sociologických a psychologických aspektů, a vytvořit postup organizace LVZ pro management školy.

Abychom pochopili, jak k práci přistupovat, je důležité vymezit pojem: BEZPEČNOST. Bezpečnost vnímáme obecně jako stav, kdy je vyloučeno nebo sníženo riziko ohrožení osob, toto vysvětlení bezpečnosti můžeme aplikovat na přípravu i průběh lyžařského výcviku. V této práci je na bezpečnost nahlíženo především z pohledu zajištění bezpečnosti žáků. Na lyžařském výcviku hrozí účastníkům mnoho rizik. Nebezpečí číhá v podobě psychické újmy, fyzického úrazu a metodických a didaktických chyb tvořených pedagogy i podceněným přístupem k výcviku ze strany žáků. Zajištění bezpečnosti by mělo být obsaženo v legislativním rámci pro pořádání a vedení lyžařských výcvikových kurzů, na druhou stranu se, ale k otázkám bezpečnosti musí přistupovat individuálně. Je třeba zvolit správný výchovný postoj ke svěřeným žákům.

Vzhledem k mým osobním zájmům v oblasti výuky lyžování, dosažené kvalifikační úrovně, cvičitel lyžování, a plánům učit na střední škole, byla volba tématu mé bakalářské práce zcela jednoznačná.

2 Nástin historie školního lyžování

První zmínky o lyžování v Čechách jsou kolem roku 1840 nebo 1850 (Gnad, 2002). Prameny se různí, faktem však zůstává, že šlo jen o pokusy skandinávských přistěhovalců a studentů o experiment k přesunům, než o sportovní výkony. Čeští lyžníci hráli ve vývoji lyžování ve střední Evropě významnou úlohu a po Skandinávci byli druzí, kdo založil lyžařský spolek. Lyžování a zejména to organizované má tudíž na území českého státu velmi dlouhou tradici. V roce 1887 si všestranný sportovec a především vášnivý lyžař Josef Rössler – Ořovský nechal z Osla poslat dva páry lyží a vzápětí založil při Bruslařském klubu v Praze i lyžařský kroužek. V historii organizovaného lyžování je Český Ski klub považován za první a až po něm následovalo zakládání lyžařských spolků na území Německa a Rakouska.

Jeden z nejvýznamnějších lidí v oblasti organizované výuky lyžování ve školách byl učitel z Dolních Štěpanic Jan Buchar, ten v roce 1890 získal povolení školského úřadu, pro sánkování a následně (1895) i pro lyžování s dětmi v hodinách tělesné výchovy. V roce 1896 pak získal od školské správy povolení k lyžařskému výcviku. Vyrážel s dětmi na výpravy po okolí a postupně se po jeho vzoru začalo lyžování objevovat i v jiných okolních školách (Jilemnice, Benecko, Vysoké nad Jizerou). V době zimních měsíců se tak rapidně zvýšila docházka, protože většina dětí už mohla a dokázala používat lyže jako dopravní prostředek, což ocenily i školské úřady. Dalším významným učitelem lyžování byl autor knihy o Krkonoších Josef Aleš přezdívaný Lyžec. Aleš s Bucharem a jinými nadšenými kolegy začali kromě lyžařské turistiky podnikat i lyžařské závody školní mládeže. Jan Buchar se při rozvoji školního lyžování potýkal s problémovou finanční situací svých žáků resp. chudobou horských rodin, a tak založil fond „Mladý lyžař“, který zajišťoval dostatek finančních prostředků pro nákup lyžařského vybavení pro školní mládež. Díky Rakouskému ministerstvu kultu a vyučování, které v roce 1909 uložilo školám a tělocvičným a sportovním spolkům, aby se spojily, dostávaly školy finanční dotace. Následkem toho pak většina škol v jilemnickém okrese vybavila kabinety tělesné výchovy dostatkem lyžařské výzbroje pro všechny žáky. Kromě Krkonoš se lyžování dostalo do osnov i na Šumavu, na Novoměstsko a do jiných míst. A později i do škol v místech mimo horské oblasti (Gnad, 2002).

Postupem času si lyžování vydobylo ve školství stabilní pozici. Z počátku se organizace školního lyžování od té dnešní lišila. Hodiny tělesné výchovy s výukou na lyžích byly určeny především podle počasí a sněhových podmínek a sdruženy do delších celků –

pro lepší využití časových i sněhových podmínek. S organizací a zabezpečením to tedy bylo v porovnání s dnešní podobou lyžařských kurzů odlišné. Vzhledem k faktu, že se jednalo především o školy z horských a podhorských oblastí nemusela být zajišťována pro děti doprava, strava ani ubytování. A veškerá příprava zabezpečení účasti zdravotníků a jiných bezpečnostních předpisů, která je spjata s vedením lyžařského výcviku prostě odpadla. Kromě bloků určených k výuce tělesné výchovy, byly organizovány kurzy pro učitele, závody pro mládež a dokonce i několikadenní zájezdy městských škol (Gnad, 2002). Vzhledem k nedostatkům i v otázce metodických a didaktických podkladů, nehrozil učitelům ani žádný postih za nesplnění vzdělávacích či dovednostních cílů.

První zmínka o školním lyžování se objevuje až v Prozatímních osnovách z roku 1922 a to jen velmi strohá. „Nemá-li škola posud žádné tělocvičny, letního cvičiště nebo hřiště, lze většinou provádět cvičení na školních chodbách, na paloucích, rovných pastvinách a kdekoli je vhodno. Doplnkem jich jsou zvláště plavání v létě, bruslení, sáňkování a lyžení v zimě.“ (Gnad, 2002).

Podle těchto osnov se postupně výuka lyžování pod dozorem školních pedagogů rozvíjela až do doby po osvobození v roce 1945, poté došlo k úpravám ve školních osnovách a byl opracován relativně ucelený podklad pro vedení lyžařského výcviku na školách jednotlivých stupňů. Doplnkem byla vydána i odborná lyžařská literatura pro lyžování školní mládeže. 3. 12. 1946 byla výnosem presidia ministerstva školství a osvěty vydána stanova pro pořádání rekreačních zájezdů na hory pro školní mládež z velkých a průmyslových měst, škol měšťanských, středních a odborných. Tyto osmidenní zájezdy měly za cíl zdravotní posílání, výchovu tělesnou, ale i brannou (Gnad, 2002).

Veškeré osnovy byly stále zdokonalovány, v roce 1960 byly vydány Jednotné osnovy tělesné výchovy, které umožnily lyžařskou sportovní specializaci a na jejich základě byly na některých školách v horských oblastech zřizovány sportovní třídy. Školám v mimohorských oblastech, které neměly vhodné sněhové podmínky pro plnění lyžařského výcviku, ukládala směrnice MŠ ČSR č. j. 29 394/72-200 z roku 1972 a poté metodický návod MŠ ČSR č. j. 12 419/73-200 z roku 1973 za povinnost uskutečnit Lyžařský výchovně vzdělávací zájezd. V návaznosti na tato opatření Ministerstva školství a nová zjištění v teorii lyžování byly vydávány publikace schválené ministerstvem školství jako metodické příručky, jak pro vedení výcviku, tak pro jeho organizaci (Gnad, 2002).

V podstatě stejný duch organizování lyžařských výcviků trvá do dnes, lyžařský výcvikový zájezd si vydobyl svůj post povinné součásti osnov tělesné výchovy a je zařazen

do 7. ročníku základní devítileté školy a do 1. ročníku střední školy. V horských oblastech se lyžařské výcviky mohou konat i v hodinách tělesné výchovy popřípadě v blocích, a to v místě školy nebo denním dojížděním na příhodnější místa. Ve školách v městských lokalitách bez přístupu k lyžařským areálům se výcvik organizuje formou „lyžařských výcvikových zájezdů“ a školy mají doporučeno takový výcvik resp. zájezd uspořádat. Většinou tyto zájezdy jsou týdenního trvání a jejich organizace je součástí rámcově vzdělávacích programů pro vzdělávání jak základních škol, tak gymnázií (Rámcově vzdělávací program pro gymnázia, 2007), sportovních gymnázií (Rámcově vzdělávací program pro gymnázia se sportovní třídou, 2007) i středních odborných škol (Rámcově vzdělávací program pro obor vzdělávání: Strojírenství, 2007). V dosud vydaných rámcově vzdělávacích programech pro gymnázia a střední školy se vedle klasického a sjezdového lyžování počítá i s výukou snowboardingu, a to v oborové oblasti Člověk a zdraví, v předmětu Tělesná výchova.

3 Školní lyžařský výcvik

Lyžování je v současné době velmi módní společenskou záležitostí. Jeho rozšířenost a obliba u široké veřejnosti vyplývá z požadavků na moderní tělesnou výchovu a sport. Ten je v současné době otázkou ušlechtilé zábavy. Bez rozdílu druhu sportu je žádoucí, aby byl prováděn efektivně, a aby bylo dosaženo co nejvyšších společenských, psychických a biologických hodnot. Lyžařský výcvik (Gnad, 2000) slouží k osvojení nezbytných dovedností a znalostí potřebných k provádění lyžařského sportu, k překonávání vzdáleností i k bezpečnému zvládnutí svahu. Lyžařský výcvik se pohybuje v rovině lyžování rekreačního, masové, nezávodní činnosti, která vychovává žáky k ucelenému chování v horském prostředí, na lyžích i bez nich (Kutáč, 2001). Na rozdíl od jiných sportovních disciplín je lyžařský výcvik charakterizován specifickými znaky, jako je v první řadě vnější prostředí. V podstatě nikdy se nestane, že by se výcvik konal ve stejných podmínkách. Každá jízda je jiná a mění se podmínky výcviku v průběhu dne i hodiny (kvalita, druh a rychlost sněhu, úprava terénu atd.). Podmínky vnímání terénu jsou proměnlivé, a tak žádný oblouk není stejný jako předchozí. V knize Didaktika školního lyžování (Chovanec, 1980) se mluví o tzv. variabilitě vnějšího prostředí. Na základě této variability není snadné vybrat vhodný terén a snít podle momentálních potřeb k výuce.

Nelehký úkol je samotná pohybová činnost. Lyžování je především o rovnováze a zachování statodynamického postoje při skluzu. Podmínka správného držení těla a tlakového působení na lyže závisí na úrovni subjektivního smyslového vnímání. Správné vcítění, rozpoznání prostřednictvím hmatu a svalového vnímání je pro žáky různých úrovní velice problematické. Na tyto smysly je potřeba navázat i rozumovým rozhodováním a uvědoměním si směru jízdy, velikosti oblouků, rytmu a rychlosti. Praxí a osvojením techniky lyžování se vytvoří pohybová zkušenost a následně pohybová jistota. Tato jistota spočívá ve vytváření speciálních forem smyslového vnímání, které nazýváme komplexní lyžařské vjemy. Důležitým parametrem pro jejich získání je kvalitní výuka s přizpůsobením vyučovacích metod a didaktiky podmínkám prostředí.

V lyžařském výcviku je důležité vytvářet a rozvíjet otevřené pohybové dovednosti s adekvátním přihlédnutím k proměnlivosti vnějšího prostředí. Otevřená pohybová dovednost je dána postupem výcviku od základních, velmi jednoduchých hrubých forem pohybových prvků k formám jemným a variabilním. Při osvojování lyžařských dovedností se ukázalo jako vhodné postupovat od základních dovedností přes rozšiřující k nejnáročnějším (Kutáč, 2001). V průběhu vývoje didaktických postupů došlo k mnoha změnám v procesu strukturalizace výuky. V oblasti členění výcviku je posledním trendem

vývojové členění lyžařského výcviku. Chovanec s kolektivem (1980) dospěl k dělení na dvě vývojové etapy: etapu základního lyžování a etapu závodního a extrémního lyžování. V souvislosti se školním lyžařským výcvikem se pojí etapa základního lyžování, jejímž cílem je zvládnutí lyžování na úrovni rekreačního lyžování, lyžařská turistika a další zimní tělovýchovné aktivity spojené s lyžováním. Co se týče moderní metodiky lyžování (Gnad, 2002), upustilo se od starých metodických řad, kde zvládnutím jednoho konkrétního prvku byl podmíněn nácvik dalšího prvku. Nelze se spolehnout na naučené teorie, ale mít na paměti, že lyžování musí být především bezpečné, a žák si musí jednotlivé pohyby osvojit. Dobrá výuka lyžařského výcviku je především ovlivněna kvalitou instruktorů a pedagogů. Těžiště práce instruktora spočívá ve výchovném působení na žáka, ve výuce teoretických znalostí vedoucích k osvojování motorických dovedností a v rozvíjení pohybových schopností svěřenců. Při lyžařském výcviku jde především o zpětnou vazbu ve vztahu učitel – žák.

3.1 Cíle lyžařského výcviku

Určujícím prvkem projektu výchovy a vzdělání jsou cíle. Ty se modifikují a konkretizují ve vztazích k obsahu, prostředkům, podmínkám, učiteli a žákům. Cílem tělesné výchovy a potažmo i lyžařského výcvikového zájezdu je rozvíjet biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní celoživotní postoj žáků k pohybové činnosti (Vilímková, 2002). Obecným cílem výchovy (Horák, 2001) je začlenění do dospělé společnosti.



Graf č. 8 - Cíle školní tělesné výchovy / lyžařského výcviku

Na úrovni pedagogické jde především o cíl výchovný, vzdělávací a zdravotní. Výchovný cíl se dá rozdělit na všeobecné a specifické parametry cíle. Mezi všeobecné cíle se řadí

vštípení základu pozitivních charakterových a mravních vlastností žákům, mezi něž patří kolektivní cítění a kolektivní chování, cílevědomost, iniciativa, kázeň, rozhodnost, odvaha aj. Cílem je také probudit v žácích zájem utvářet krásný pohyb a naučit je tvořivé schopnosti a estetickému prožívání. Neméně velkým všeobecným cílem je vychovat děti k lásce k přírodě. Specifickým výchovným cílem je dodat dětem trvale kladný postoj k pohybové aktivitě a vyvolat zájem o lyžování i do budoucna, rozvinout jejich tělesnou zdatnost a získat u nich snahu o přiměřený výkon. Vzdělávací cíl je rozdělen na informativní a formativní podtext cíle. Informativním cílem je osvojení postupu a metod při lyžování, historie lyžování, zásady první pomoci, chování na horách a jiná témata obsažena v kulturně vzdělávacím programu v podobě večerních přednášek. Formativním cílem je rozvinout u žáků základní pohybové schopnosti (vytrvalost, sílu, rychlost, obratnost, pohyblivost a při lyžování nejdůležitější rovnováhu). Zkvalitnit u svěřených žáků pohybový projev, dodat mu harmonii, rytmus, přesnost... Mimo jiné je potřeba naučit žáky propojit senzorické a intelektové schopnosti s motorickými dovednostmi. Zdravotní cíl se dělí na kompenzační a hygienický (Vilímková, 2002). Lyžařský výcvik je v podstatě kompenzací jednostranné zátěže ve škole a pobyt v jiném prostředí regeneruje duševní síly. Hygienické cíle jsou prosté, naučit děti základním hygienickým návykům (čistota, sušení oděvů, úklid výstroje, sprcha po zátěži, regenerace svalů po zátěži, ...).

Na sociální úrovni je cílem lyžařského výcviku společenské chápání funkce lyžování, bezpečného pohybu a chování na horách. Důležitý je cíl společenský (potřeba někam patřit, začlenit se do společnosti nebo do kolektivu (Chovanec, 1980)) a v neposlední řadě cíl individuální: rozvoj osobnosti v zimní přírodě a překonávání sebe sama. Z tělovýchovného hlediska rozvíjí proces pohybové všestrannosti, a proto patří k nejúčinnějším formám tělesné výchovy. Další rozdělení cílů může být bráno z časového hlediska na cíle perspektivní a průběžné (Vilímková, 2002). Lyžařský výcvik dává základní kámen pro trvalý návyk k provozování zimních sportů, čímž přispívá ke kladnému využití volného času aktivním způsobem, ke zvýšení zdatnosti a ke zdravějšímu organizmu následkem působení chladných klimatických činitelů.

3.2 Lyžařský výcvik z pedagogicko-psychologického hlediska

Dobrý pedagog by měl mít na paměti, že lyžařský výcvik je náročný a ať je úroveň žáků jakkoli vysoká či nízká, měl by mít žák po skončení výcviku kladné pocity a příjemný pocit uspokojení. Předpokladem pro získání respektu je především profesionalita a dobré charakterové vlastnosti učitele. Profesionální přístup spočívá v kvalitě zvládnutí jízdy,

teoretických, metodických a didaktických vědomostech a v praktické učitelské dovednosti. Dobrý lyžařský instruktor by měl být trpělivý, veselý a příjemný. Přistupovat ke každému členu svěřeného družstva individuálně, nelitovat vynaloženého úsilí a námahy k naučení lyžování a především by měl mít rád svou práci. Instruktor má za povinnost dbát na fyzický stav svých žáků a nepřetěžovat je. V průběhu výcviku je nutné dělat přestávky. Se zvýšenou únavou roste riziko úrazu, a pokud trvá jedna činnost příliš dlouho, stává se jednotvárnou, únavnou a nudnou. Měl by mít v zásobě dostatek metodických cvičení pro zajištění pestrosti ve výuce, a tak nepřetěžovat pozornost žáků a jejich koncentraci. Nedílnou součástí je konstruktivní kritika zakončená pochvalou, aby měli žáci ze sebe dobrý pocit. Instruktor pedagog by si měl s každým členem družstva vytvořit vztah, aby každý článek měl pocit, že na jeho lyžařském pokroku učitelé záleží. Pro seberealizaci a sebezdokonalování žáků v lyžařských technikách je vhodné poskytnout družstvu tzv. „volné jízdy“, kdy si každý žák vyzkouší, co se naučil bez drobného učitele. Před těmito jízdami je žádoucí poskytnout individuální rady, na co se má každý člen družstva zaměřit. Tímto projevem důvěry však práce instruktora nekončí a stále musí nenápadně sledovat počínání členů družstva (Gnad, 2002). Při závěrečné jízdě je doporučeno, aby si každý zajel to, co umí nejlépe. Je velkou motivací k dalšímu cvičení, když se poslední jízda vydaří a ještě je za ní žák pochválen. Kromě abstraktních nemateriálních pochval se osvědčilo mít v zásobě i motivační materiál, např. sladkosti.

3.3 Socializace a výchovné aspekty LVZ z pedagogického hlediska

Výuka obecně je chápána jako prostředek pro socializaci jedince. Lyžařský výcvikový zájezd je stejným, mnohdy účinnějším, nástrojem pro socializaci žáka v prostředí, ve kterém utváří sociální komunitu, staví sociální vazby a učí kooperaci i soutěživost, toleranci i seberealizaci (Kratochvíl, 2002). V průběhu LVZ dochází k mnoha situacím, kdy se žáci prvních ročníků dostávají do konfrontace se spolužáky ze své třídy i se spolužáky z jiných oborů. Vzhledem k faktu, že doba pro pořádání lyžařských výcviků středních škol je v intervalu leden až únor, je pravděpodobné, že se třída jako pevný kolektiv ještě nesžila. Tomuto upevňování kolektivu a stabilizaci klimatu třídy by měly lyžařské výcvikové zájezdy dopomoci. Lašek (2001) vysvětluje klima jako jev sociální, skupinový, který je vázán recipročně na své tvůrce, je jimi vytvářen a zároveň na ně zpětně působí. Klima třídy představuje trvalejší sociální a emocionální naladění žáků v třídním kolektivu, které tvoří a prožívají spolu s žáky i učitelé a instruktoři lyžování. Klima je tvořeno atmosférou, duchem třídy, sociální náladou a vypovídá o vnitřním třídním světě (Horák, 2001). Žák se v sociálně psychologickém smyslu stává členem skupiny, podílí se

na činnosti skupiny, v různém stupni je otevřený v kontaktu s druhými, je favorizován nebo je naopak odsouván do pozadí.

Lyžování, potažmo sport obecně, se vyvíjí v určitém kulturním klimatu a je výslednicí sociálně podmíněného hodnotového směřování, utváření vzorců činností a jednání. Procesu, kterého chceme jako pedagogové na lyžařském výcviku docílit, je resocializace. Žádoucí tedy je, aby žáci změnili své chování, přehodnotili své hodnoty a naučili se mít rádi přírodu a pohyb, a vytvořili pozitivně smýšlející třídní jednotku. Sekot (2006) ve své knize Sociologie sportu obecně shrnuje hypotézy týkající se socializačních účinků sportu. V mírnější míře se tyto hypotézy dají aplikovat i na lyžařský výcvikový zájezd. Například teorie o poučení, jak sportovní zkušenost využít i mimo rámec sportu. Pro dokreslení v lyžařské rovině: bezpečný pohyb na horách v zimních měsících je použitelný i na letní měsíce, či na pohyb ve volné přírodě v nižších nadmořských výškách.

Lyžařský výcvik žáků střední školy probíhá v kritickém období kolem věku 15 let. Psychický vývoj žáků je na hranici mezi pubescencí a adolescencí. Hlavní příčinou četných intrapsychických i meziosobních konfliktů je rozpor mezi fyzickou a sociální vyspělostí. V sociální rovině se dokončuje stratifikace hodnotového systému, úsilí po nezávislosti a z něj vyplývající interiorizace sociálních norem a postojů, vyšší emocionální stabilita a odpovědnost za produkci své vlastní činnosti (Rychtecký & Fialová, 2000). Ve vztahu k tělovýchovné činnosti, v tomto případě k lyžování, se postoje studentů tohoto věku diferencují.

3.4 Bezpečnost ve školní tělesné výchově při LVZ

Zajištění bezpečnosti žáků ve volné přírodě na dlouhých sjezdových tratích je nelehkým úkolem oproti vedení kolektivu při sportovní aktivitě v budově nebo v uzavřeném areálu. V současné podobě pojetí školní tělesné výchovy, s větší svobodou a otevřeností učebních osnov se nesmí zapomenout na přísné dodržování bezpečnostních požadavků. Je nutné brát v úvahu i zhoršující se zdravotní stav žáků (Vilímková, 2002).

Vilímková (2002) vyjmenovává bezpečnostní požadavky nutné z hlediska právní ochrany učitele tělesné výchovy:

- přítomnost v pedagogickém procesu,
- uplatňování vědomé kázně,
- stálý přehled o všech žácích,
- výuka v souladu s platnými učebními osnovami a dalšími předpisy,

- promyšlená organizace práce,
- kontrola nářadí a náčiní,
- výuka dopomoci a záchrana jako součást nácviku,
- správná ukázka a vysvětlení,
- postup v souladu s didaktickými požadavky,
- kontrola vhodného cvičebního úboru a obuvi,
- výuka v souladu se speciálními předpisy.

V aplikaci na lyžařský výcvikový zájezd je možné z jejích bezpečnostních požadavků vycházet. V případě výcviku ve družstvech, je potřeba mít stálý přehled o všech jeho členech. Namísto kontroly nářadí a cvičebního úboru, instruktor lyžování dohlíží na úroveň výzbroje a výstroje žáků a volí vhodné metodické postupy v souladu s didaktickými požadavky. Tomáš Gnad (2002) doplňuje speciální předpisy a doporučení, jak postupovat při vedení lyžařského výcviku:

- výuka v souladu se speciálními předpisy k lyžování:
 - speciální pohybová příprava v teple (v budově),
 - speciální pohybová příprava na lyžích před výcvikem nebo při prochladnutí,
 - úměrný počet žáků na jednoho pracovníka, lyžařské družstvo max. 15 členů,
 - seznámení žáků s denním režimem,
 - seznámení žáků s pravidly první pomoci,
 - seznámení žáků se zimním nebezpečím na horách,
 - seznámení žáků s pravidly pro pohyb na sjezdových a běžeckých tratích, dbát pokynů Horské služby,
 - poučení účastníků o zásadách úrazové zábrany,
 - volit vhodný a bezpečný terén dle obsahu učiva, věnovat zvýšenou pozornost při výcviku v obtížných terénních, sněhových a povětrnostních podmínkách,
 - dbát na bezpečnost při přepravě na jiné místo,
 - kontrolovat koncentraci a fyzickou kondici svěřených žáků, popřípadě vyloučit nadměrně unavené či prochladlé jedince.

3.4.1 Pravidla pro pohyb na sjezdových tratích – Bílý kodex

Bezpečný pohyb na sjezdových tratích upravují pravidla FIS desatera tzv. Bílý kodex (Gnad, 2002) za nímž stojí Mezinárodní lyžařská federace FIS. Ve vybraných lyžařských areálech v České republice je součástí provozního řádu skiareálu. Jeho pravidly jsou povinni se řídit všichni účastníci provozu (lyžaři i snowboardisté) na sjezdových tratích.

Bílý kodex

- 1 Brát ohled na jiné lyžaře a snowboardisty
 - Brát ohled na začátečníky, neohrožovat jiné osoby, správná manipulace s výzbrojí, správné nošení lyží/snowboardu.
- 2 Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy
 - Každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho schopnostem, podmínkám a počasí.
- 3 Volba jízdní stopy
 - Každý má možnost vybrat si na svahu svůj směr jízdy, musí však jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s osobou pohybující se pod ním.
- 4 Předjíždění
 - Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava i zleva, ale vždy s odstupem, aby bylo možné reagovat na pohyb předjížděné osoby.
- 5 Vjíždění a rozjíždění
 - Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí pohledem nahoru a dolů přesvědčit, že to může učinit bez nebezpečí pro svou osobu i jiné.
- 6 Zastavení
 - Každý se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě, v případě pádu se musí co nejrychleji zvednout, zastavit a stát se může jen na okraji sjezdovky.
- 7 Stoupání a sestup
 - Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, smí používat jen okraj sjezdové tratě.
- 8 Respektování značek a signalizace
 - Všichni musí respektovat veškerá značení umístěná na sjezdových tratích a lyžařských cestách.
- 9 Chování při úrazech
 - Každý je povinen v případě nehody a zranění jiného účastníka na sjezdové trati poskytnout první pomoc.
- 10 Povinnost identifikace
 - Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout své základní údaje.

Výuka lyžařského výcviku probíhá v organizovaných útvarech, družstvech. Kromě deseti pravidel Bílého kodexu, platí pro družstva na sjezdových tratích zvláštní bezpečnostní předpisy. S družstvem se smí zastavovat jen na přehledném, dobře viditelném okraji sjezdové tratě, přičemž každý příjíždějící člen družstva je povinen zastavit pod družstvem. Před zahájením jízdy a vjetí na sjezdovou trať je nutné sledovat vše pod sebou i nad sebou. Ačkoli je družstvo bráno jako celek, při vjíždění na sjezdovku musí každý člen dát přednost již rozjetým lyžařům a snowboardistům na sjezdové trati. Způsob jízdy bezprostředně za sebou (v hadu) je možný pouze na širokých a přehledných svazích nebo při malé hustotě lyžařů. Cvičit nebo provádět výklad na nepřehledných úsecích trati je zakázáno. Před jízdou na vleku, se družstvo řadí do fronty v pořadí, ve kterém přijelo, po vyjetí nahoru musí každý člen opustit výstupní místo a čekat na zbytek družstva a pedagoga na volném prostranství. Družstvo je postaveno tak, aby členové družstva stáli zády ke slunci nebo větru, aby mohli neohroženě sledovat pokyny učitele (Gnad, 2000).

4 Školní lyžování a legislativa

Legislativní rámec pro přípravu, pořádání a vedení lyžařských výcvikových zájezdů zasahuje do mnoha oblastí, proto není jednoduché jej postihnout v plné šíři.

Veškerá organizace školního lyžařského výcvikového zájezdu podléhá zákonům, vyhláškám a metodickému pokynu v platném aktuálním znění.

Pro zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku byla do roku 1989 platná směrnice MŠ ČSR č. j. 29 394/72-200 z roku 1972 o organizaci lyžařských zájezdů žáků a učňů. K tomu byl o rok později vydán i metodický návod MŠ ČSR

č. j. 12 419/73-200 z 2. 5. 1973 k organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů ve znění pozdějších změn a výkladů. Ten však mění výnos MŠ ČSR č. j. 13 825/75-200 z 29. 5. 1975, jež následně mění směrnice o organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů, výklad č. j. 11 150/89-200 k metodickému návodu týkající se organizace LVVZ. V kontextu s již zmíněnou politickou změnou v listopadu 1989, byl vydán metodický pokyn MŠMT ČR č. j. 24 799/93-50 k organizování lyžařského výcviku žáků ze dne 6. 12. 1993, který byl vydán s platnou vyhláškou MŠMT ČR č. 354/1991 Sb., o středních školách. Tento metodický pokyn byl platný až do roku 2005, kdy opatřením ministryně školství mládeže a tělovýchovy č. j. 24 904/2005-14 byl zrušen. V souvislosti s nabytím účinnosti zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a se změnami vyhlášenými 2. 9. 2008, bylo očekáváno, že zrušené chybějící předpisy upravující problematiku organizace lyžařského výcvikového zájezdu budou nahrazeny novými metodickými pokyny. Lze však říci, že doposud nebyly takové dokumenty zaktualizovány a tudíž se dle zmíněného zákona č. 561/2004 Sb.,

v § 3-6 odkazujících na vzdělávací programy, pracuje s rámcově vzdělávacími programy a v praxi s oním zrušeným metodickým pokynem. Dalšími podklady pro organizaci, plánování a vedení LVZ jsou vyhlášky Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Ve vyhlášce č. 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři v § 17, odstavci 1, písmena a) je uvedeno, že střední školy mohou v souladu se školním vzdělávacím programem organizovat lyžařské výchovně výcvikové kurzy, sportovní nebo poznávací turistické kurzy a další akce související s výchovně vzdělávací činností školy.

4.1 Závazné právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách

Výchozími a nejdůležitějšími dokumenty je zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v aktuálním znění a metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Podle Úvodních ustanovení metodického pokynu č. j. 37 014/2005-25 má pro bezpečnost a ochranu zdraví význam výkonu dozoru nad činností dětí, žáků a studentů. V § 164 školského zákona se na druhou stranu hovoří o dohledu. S pojmem dozor vs. dohled je spojováno mnoho diskuzí a nesrovnalostí, v oblasti školství je běžně užívaný „dozor“ (konkrétně v metodickém pokynu č. j. 37 14/2005-25). Z hlediska praktického i právního však v těchto pojmech není žádný rozdíl. Pojem „dohled“ je tedy jednodušší, méně citově zabarvený a obecnější.

V metodickém pokynu č. j. 37 014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT je klíčovým čl. 15 Lyžařský výcvik. Ve třinácti odstavcích vymezuje povinnosti pořadatele lyžařského výcviku, vydává konkrétní pokyny pro činnosti na lyžařském výcviku a to s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví.

První odstavec ošetřuje vedení lyžařského výcviku pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Kvalifikaci instruktorů si ověřuje ředitel školy. Dále první odstavec článku 15 ukládá vedoucímu zájezdu, pověřeného ředitelem školy, k řízení práce instruktorů a důrazně trvá na nutnosti seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci se musí prokázat potvrzením o seřízení vázání z odborného servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým, v případě zletilých žáků. Druhý odstavec pověřuje vedoucího zájezdu plnou odpovědností za organizaci kurzu, musí zajistit vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k bezpečnosti a ochraně zdraví žáků, řídí činnost jednotlivých pracovníků a dbá na dodržení schváleného programu kurzu, jak po teoretické, tak po praktické stránce. Další část ukládá žákům, potažmo jejich zákonným zástupcům, předložit před odjezdem prohlášení o dobrém zdravotním stavu a schopnosti absolvovat lyžařský výcvik. Všichni účastníci jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny k bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. Článek navíc doporučuje používání lyžařských ochranných přileb a sjednání pojistné smlouvy před odjezdem na kurz (Jednorázové

úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání). Všichni účastníci jsou podle odstavce 5, povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích.

Organizace rozčlenění žáků do družstev je zmíněna v odstavci 6, kdy žáci předvedou své lyžařské schopnosti a výkon. U úplných začátečníků se předvedení výkonu nevyžaduje a zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska úrovně výkonu jsou zohledňována a dodržována v průběhu celého výcviku, zvláště pokud jde o výběr místa a kvality povrchu sjezdových tratí, popř. při snížené viditelnosti apod. Družstva jsou tvořena z maximálního počtu 15 osob a u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení a dalším okolnostem. Sporným bodem v oblasti výuky středních škol je ustanovení zdravotníka. Metodický pokyn se odkazuje na § 11 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ten však žáky nad 15 let nezohledňuje. Metodický pokyn pověřuje činností péče o zdraví účastníků vedoucího kurzu nebo instruktora, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a popř. i kvalifikaci.

Bezpečnost je podchycena i předepsaným odpočinkovým třetím půldnem, kdy se doporučuje aktivní program bez lyžařského nebo snowboardového výcviku. Během výcviku je nutné dodržovat pokyny Horské služby, respektovat výstražné značky, používat lanovky a vleky dle pravidel a předpisů provozovatelů horského střediska. Za nepříznivých podmínek se výcvik a horské výlety omezují nebo ruší (při husté mlze, sněhové bouři či teplotě pod mínus 12 °C apod.). Samotné provádění výcviku se uskutečňuje v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti a dovednosti žáků podle jejich úrovně, zvýšená pozornost by se měla věnovat terénu, resp. svahu, který by u začínajících lyžařů měl mít bezpečný dojezd, nejlépe do protisvahu. Pravidla výcviku platí i pro v poslední době moderní, výuku snowboardingu. Při organizaci je nutné dbát na bezpečný odstup učících se skupin, aby nedocházelo ke vzájemným kolizím.

Metodický pokyn se dotýká i přesunů a pěších výletů při LVZ. Pravidelné odstupy žáků při výletech za nepříznivého počasí se adekvátně zkracují až na dotek a zároveň se musí dbát pokynů vedoucího přesunu a kontrolovat počet účastníků. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu i odpovědný zástupce ubytovacího zařízení. Sestava skupiny je tvořena z vedoucího přesunu v čele a zkušeného lyžaře v závěru skupiny. Všechny uvedené zásady se v přiměřeném pozměnění dodržují i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo v blízkosti školy.

Metodický pokyn č. j. 37 014/2005-25 pokrývá i lyžařské zájezdy uskutečněné v zahraničí. Článek 20 (Zahraniční výjezdy) zavazuje školy odpovědností za bezpečnost a ochranu zdraví žáků při zahraničních výjezdech, které organizují v rámci vzdělávání nebo s ním přímo souvisejících činnostech. O konkrétních opatřeních a poučení žáků, případně jejich zákonných zástupců, se pořizuje před uskutečněním výjezdu záznam podepsaný jeho účastníky. Účastníky výjezdu mohou být pouze ti, kteří mají písemný souhlas zákonného zástupce, uzavřené pojištění odpovědnosti a pojištění léčebných výloh. V případě výjezdu do země s členstvím v Evropské unii postačí Evropský průkaz zdravotního pojištění. Z dalších částí tohoto pokynu se vztahují k lyžařskému výcvikovému zájezdu články: 21 (Úrazy žáků), 22 (Evidence úrazů žáků) a 24 (Odpovědnost za škodu při úrazech žáků). Evidenci úrazů řeší vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů. Pro odpovědnost za škodu platí, že škola odpovídá za škodu bez ohledu na zavinění. Způsob a náhradu škody projedná škola se zákonnými zástupci žáka a postupuje v souladu s obecně platnými předpisy, jako je občanský zákoník nebo zákoník práce.

Pro celkové uchopení zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů na lyžařských výcvikových zájezdech, je nutné projít téměř celý metodický pokyn. Podle článku 2 Předcházení rizikům, škola přijímá opatření k prevenci rizik na základě vyhledávání, posuzování a zhodnocení těchto rizik spojených s činnostmi a prostředím. Při účasti na lyžařském výcviku je nutné přihlížet k věku žáků, jejich schopnostem, fyzické a duševní vyspělosti a zdravotnímu stavu. Článek povinnosti žáků (Metodický pokyn 37014/2005-25, čl. 3) ukládá žákům povinnost respektovat a dodržovat školní řád a pokyny pedagogických pracovníků. Odstavec Zdravotní předpoklady (Metodický pokyn 37014/2005-25, čl. 5) vymezuje povinnost škol řídit se ustanoveními zvláštních předpisů ve vztahu ke zdravotnímu stavu žáků.

Článek 9 (Poučení žáků) ukládá škole povinnost poučit žáky o možném ohrožení zdraví a bezpečnosti. Žáci jsou seznámeni s ustanoveními předpisů a pokynů, které se vztahují na příslušnou činnost. Dokladem poučení je záznam poučení a pořizený zápis podepsaný žáky, z něhož lze podle potřeby zjistit konkrétní obsah provedeného poučení. Článek 10, tohoto metodického pokynu s názvem „Dozor nad žáky“, se dozorem zabývá podrobněji. Ten ukládá postulát povinnosti školy vykonávat dohled nad nezletilými žáky (Zákon č. 561/2004 Sb., §164, odst. 1, písm. h). V souladu se školským zákonem se to týká i akcí konaných mimo školu, kde žáci ubytovaní v objektech jiných osob dodržují předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a předpisy o požární ochraně platné v těchto objektech. Žáci jsou povinni dodržovat stanovený režim dne a pokyny vydané pro noční

klid. Za seznámení s těmito pokyny a za kontrolu jejich dodržování odpovídá vedoucí akce nebo jím určený pedagogický pracovník, popř. pověřený vedoucí dne. Vedoucí zájezdu rozhodne o způsobu provádění dohledu v době nočního klidu.

4.2 Doporučené právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách

Ustanovení zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, která se týkají zotavovací akce se vzhledem k věku žáků střední školy na LVZ nevztahují v plném rozsahu, ale použijí se přiměřeně. Povinnosti pořadatele jsou rozváděny v prováděcích předpisech, jako je vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, v aktuálním znění z roku 2011.

Vyhláška doporučuje školám zajistit umístění akce, její zásobování pitnou vodou, odstraňování odpadků a splaškových vod v souladu s hygienickými předpisy. Dále je součástí vyhlášky dodržovat hygienické požadavky na prostorové členění staveb a zařízení, vybavení, osvětlení, úklid, stravování, zajištění pitnou vodou a režim dne. Předpis ošetřuje, které potraviny je možné podávat nebo používat k přípravě pokrmů.

Prostorové podmínky zimní zotavovací akce (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 3 odst. 7) podléhají předpisům zajištění teplé vody pro osobní hygienu a prostory pro sušení oděvů a obuvi a ukládání sportovních potřeb. Ubytování se týká i § 4, kdy by měli být žáci ubytováni odděleně podle pohlaví s výjimkou případů, kdy se společným ubytováním vysloví souhlas zákonný zástupce dítěte.

Odstavec Stravování (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 7 odst. 6) nařizuje provozovateli poskytnout účastníkům zotavovací akce nápoje po celý den. Režim dne (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 8 odst. 1, 5) zotavovací akce musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí. Dále určuje minimální dobu pro spánek, pro děti starší 10 let musí doba vymezená pro spánek činit nejméně 8 hodin. Při zimních zotavovacích akcích nesmí výcvik nebo jiná soustavná fyzická zátěž dětí přesáhnout 6 hodin denně (Vyhláška č. 106/2001 Sb., § 8 odst. 5).

4.3 Doporučené neplatné právní předpisy související s organizací a vedením lyžařských výcviků na středních školách

Neméně praktické jsou, k dnešnímu datu neplatné, metodické pokyny MŠMT ČR, č. j. 24 799/93-50 a MŠMT ČR, č. j. 25 861/93-50. Metodický pokyn (MŠMT ČR, č. j. 24

799/93-50) k organizaci lyžařského výcviku žáků, je dílem komplexně řešícím problematiku zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku žáků základních a středních škol. Účel lyžařského výcviku (MŠMT ČR, č. j 24 799/93-50, čl. 1) je chápán jako součást vyučování tělesné výchovy na základních i středních školách. Provádí se podle platných učebních osnov a současně s cíli vzdělávacími a výchovnými plní i významné funkce zdravotní a zotavné. Lyžařský výcvik v podobě zájezdu nebo jako součásti tělesné výchovy v místě školy, poskytuje žákům kromě potřebných informací a pohybových dovedností, dlouhodobý pobyt ve zdravém prostředí horské krajiny a umožňuje kolektivu třídy vzájemně se poznávat v jiném prostředí a při jiných činnostech než při běžné výuce. Vzhledem k tomu je vhodné vytvářet pro pořádání LVZ na školách potřebné podmínky.

Při personálním zabezpečení akce se v praxi používá zrušený metodický pokyn vydaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy č. j. 25 861/93-50 k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro LVZ. Tento metodický pokyn udává cíle a funkce lyžařských výcvikových zájezdů, v článku č. 2 vyjmenovává podmínky pro výkon funkce instruktora školního lyžování. Předpokladem je plnoletost, zdravotní stav umožňující výkon činnosti v mimořádných klimatických podmínkách a ukončení studia nebo jiné formy dalšího vzdělávání, ve kterém po úspěšném absolvování získá nebo prodlouží licenci instruktora školního lyžování. Kvalifikaci instruktora školního lyžování lze získat absolvováním základního kurzu v délce jednoho týdne organizovaného v resortu školství zakončeného zkouškou, absolvováním vysokoškolského oborového studia tělesné výchovy, absolvováním středoškolského studia se schváleným učebním plánem pro výuku lyžařského instruktora, absolvováním předmětu lyžování v oborovém studiu tělesné výchovy nebo lyžařského kurzu u jiného subjektu akreditovaného u MŠMT ČR s osvědčením cvičitel nebo učitel lyžování.

5 Střední zdravotnická škola v Turnově

Historie školy sahá do roku 1961, kdy došlo k reorganizaci okresů a v jejím důsledku byla zdravotnická škola přesunuta z Vrchlabí do Turnova. Za více než 50 let opustilo brány školy přes 2400 nových zdravotnických pracovníků. Perličkou je, že z celkového počtu absolvovalo školu i 120 zahraničních studentů z afrického a asijského kontinentu. Vzdělávání cizinců probíhalo v letech 1982 až 1995 jako na jediné zdravotnické škole v republice. SZŠ Turnov je státní škola, jejímž zřizovatelem je Liberecký kraj a neplatí se na ní školné. Nabídka oborů pro žáky z širokého okolí, zejména z okresů Semily, Jičín a Jablonec nad Nisou, jsou dva čtyřleté maturitní obory (Zdravotnický asistent a Zdravotnické lyceum) a jeden tříletý učební obor Ošetřovatel. Pro zájemce nabízí škola pod hlavičkou Vzdělávacího centra Turnov vzdělávací kurzy dospělých v oboru První pomoci a rekvalifikační kurzy Osobní asistent a Pracovník sociální péče (Střední zdravotnická škola Turnov, 2012).

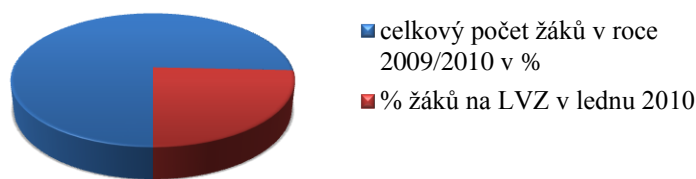
Škola patří k velmi aktivním i v nabídce aktivit pro žáky. Kromě lyžařského výcvikového kurzu v Krkonoších organizují harmonizační dny, letní sportovně turistický kurz v Českém ráji a programy se zaměřením na odborné předměty a péči o zdraví. Zajišťují zdravotnickou službu při konání lehkooatletických závodů a spolupracují s domem s pečovatelskou službou a penzionem pro seniory.

5.1 Statistické vyhodnocení účasti na LVZ SZŠ Turnov za roky 2010, 2011 a 2012

Na střední zdravotnické škole v Turnově se drží tradice pořádání lyžařských výcvikových zájezdů již několik desítek let a je snaha ji udržet, bohužel zájem o tyto školní zájezdy má klesající tendenci, ať už je to zapříčiněno ekonomickou situací, nezájmem o sport či leností. I přesto se vedení školy pokouší lyžařské kurzy nezrušit. Pro navýšení stavu je tedy nabízen pobyt na horách s lyžařským výcvikem i do vyšších ročníků. Cílem této podkapitoly je uvést účast na LVZ za poslední tři roky.

K září roku 2009 nastoupilo do prvních ročníků všech studijních oborů SZŠ v Turnově celkem 74 žáků. Zastoupení v jednotlivých oborech je následující: obor Zdravotnický asistent čítal 29 žáků, Zdravotnické lyceum 25 žáků a učební obor Ošetřovatel 20 nastoupivších žáků. Na lyžařský výcvikový zájezd se přihlásilo pouhých 18 žáků, konkrétně tedy 24,3 % z celkového počtu žáků v prvních ročnících (viz Graf. č. 1).

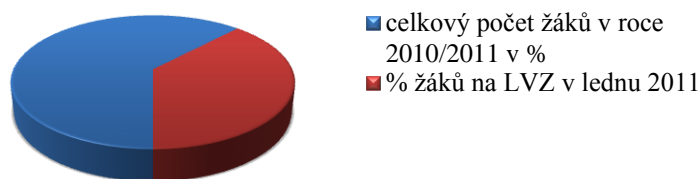
2009/2010



Graf č. 1 - Účast žáků 1. ročníku na LVZ v lednu 2010

Do školního roku 2010/2011 nastoupilo pouhých 58 žáků, z toho 30 na obor Zdravotní asistent a 28 na Zdravotní lyceum, o ošetrovatelský učební obor nebyl v loňském roce zájem, tudíž nedošlo k jeho otevření. Lyžařský výcvikový kurz měl navzdory nízkému počtu žáků vyšší účast než v předchozím roce. Na oblíbený „lyžák“ jelo 22 žáků plus dva studenti z vyšších ročníků, kteří do statistických hodnot nebyli započítáni. Červená část grafu č. 2 zobrazuje procentuální účast (37,9 %) žáků z dvou maturitních oborů z celkového počtu žáků v 1. ročníku v roce 2010/2011.

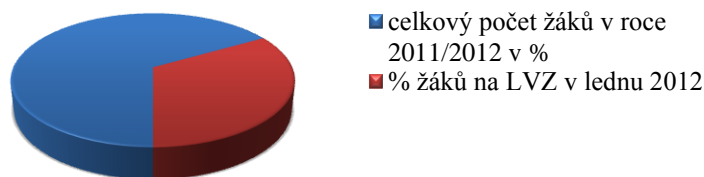
2010/2011



Graf č. 2 - Účast žáků 1. ročníků na LVZ v lednu 2011

Třetí zkoumané 1. ročníky se pyšnily celkově 60 žáky, kteří zaplnili třídu asistentů 24 žáky, lyceum 23 žáky a třída ošetrovatelů byla otevřena s třinácti žáky. V tomto roce (2012) jelo na lyžařský výcvikový zájezd do Rokytnice nad Jizerou celkem 20 žáků, z celkového počtu to je pouhých 33 % (Graf č. 3).

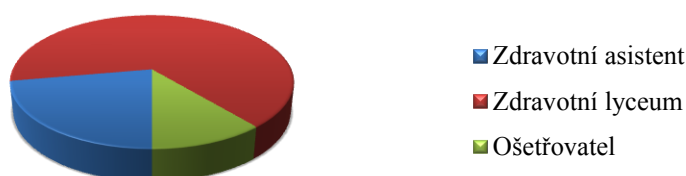
2011/2012



Graf č. 3 - Účast žáků 1. ročníku na LVZ v lednu 2012

V následujících (Graf č. 4, 5, 6) grafech jsou vyobrazena jednotlivá zastoupení oborů na lyžařském výcvikovém zájezdu v jednotlivých letech. Jak je lehce čitelné, nejmenší zájem je z učebního oboru Ošetřovatel. Po konzultacích ke zjištění důvodu s vedením Střední zdravotnické školy Turnov, se jako zjevné důvody, proč u těchto žáků není zájem o sport a ucelení kolektivu, nabízejí pragmatické důvody. Žáci nemají zájem o sport, kvůli rozdílnému žebříčku hodnot, než mají jejich spolužáci z jiných oborů, potažmo jejich rodiče. Žáci na učebních oborech jsou převážně ze sociálně slabšího zázemí s nižším finančním zajištěním. Na druhé misce vah leží třídy oboru Zdravotnického lycea. Tento obor je určený pro studijní typy uchazečů, kteří se budou s jistou určitostí po maturitní zkoušce dále vzdělávat na vyšších nebo vysokých školách. Zájem žáků z těchto tříd je v průměru přes 50 %, vypovídá to o kladném vztahu ke sportu, vyšších hodnot v podobě lásky k přírodě a radosti z nově naučených dovedností.

2009/2010



Graf č. 4 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2010

2010/2011



Graf č. 5 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2011

2011/2012

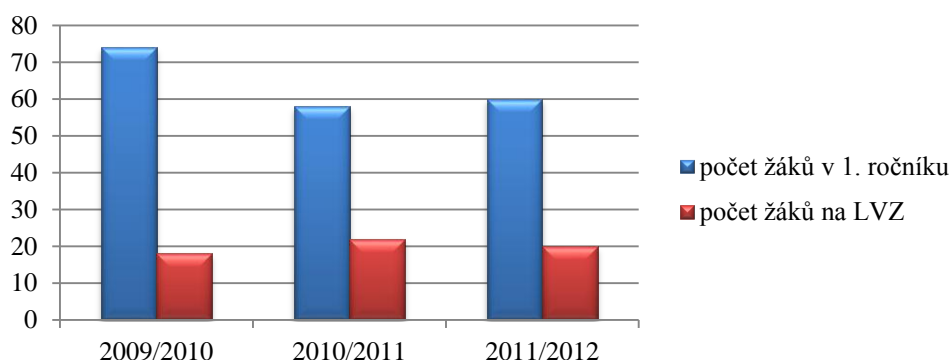


Graf č. 6 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2012

5.2 Závěr vyhodnocení statistických výsledků účasti žáků SZŠ Turnov na LVZ

Výsledná účast za poslední tři roky konání LVZ na Střední Zdravotnické škole v Turnově vypovídá o nezájmu o lyžařský sport. Přestože je o lyžařské výcvikové zájezdy malý zájem v průměru něco málo přes 30 % (konkrétně 31,8 % za tři poslední roky), zájem je stabilní a vždy se podaří kapacita jedné třídy naplnit, aby se lyžařský výcvik mohl uskutečnit. Grafické znázornění účasti na lyžařských výcvikových zájezdech je zobrazeno v grafu č. 7.

Účast na LVZ SZŠ Turnov



Graf č. 7 - Poměr přijatých žáků do 1. ročníků a žáků zúčastněných žáků na LVZ za poslední 3 roky

Pro nadcházející část práce je tento výzkum nutné zohlednit. Současným cílem LVZ už není například budování třídního kolektivu, tato skutečnost je zapříčiněna jinou hodnotovou orientací adolescentů. Zájem dívek o účast na lyžařském výcviku, na SZŠ Turnov je více dívek než chlapců, je dán koncentrací pozornosti na tělesnou hmotnost, postavu, držení těla a zdraví (Rychtecký & Fialová, 2000). V neposlední řadě dán zájem popularitou sportu v mass médiích a kompenzační složkou oproti výuce ve škole.

6 Návrh postupu pro pořádání lyžařského výcvikového zájezdu

Před samotným odjezdem na lyžařský výcvikový zájezd je mnoho práce týkající se vedení školy (ředitele), hospodáře školy – platby, vedoucího zájezdu (obvykle učitel tělesné výchovy) a jiných pedagogů, popř. externích instruktorů. Příprava lyžařského výcvikového zájezdu začíná dlouhou dobu před samotným uskutečněním. Je to soubor činností, které musí mít určitou návaznost a propojení.

6.1 Přehled činností ředitele SŠ a vedoucího LVZ při organizaci lyžařských výcvikových zájezdů

Tab. 1 - Činnosti ředitele a vedoucího LVZ při organizaci LVZ

<i>Termín</i>	<i>Činnost ředitele</i>	<i>Činnost vedoucího LVZ</i>
Roční předstih	Zajistit ubytování (pověřit vedoucího LVZ k předběžnému zajištění ubytování na příští rok).	Zajistit ubytování (většinou se domlouvá na probíhajícím běhu).
Na konci školního roku (červen)	Jmenování vedoucího LVZ.	Souhlas se jmenováním do funkce vedoucího LVZ.
	Vydání vnitřního předpisu o LVZ.	Studium vnitřního předpisu o LVZ.
	Pozvání rodičů na třídní schůzku budoucích 1. ročníků.	Příprava informací o ceně, místu a termínu konání LVZ.
	Vyzvání ke sponzoringu, není-li zajištěné ubytování, vyzvat ke spolupráci rodiče či najít jiné ubytování.	Vedení třídní schůzky spolu s třídním učitelem informovat rodiče o ceně, místu, termínu konání, o nutné výbavě (výstroj, výzbroj), dodat tipy na pořízení či půjčení (školní vybavení, pokud škola má), požádat o sponzoring.
		Není-li stále zajištěno ubytování, požádat rodiče o tipy a vyzvat ke spolupráci při jeho zajištění; dodat pozdější informace o ceně, místu a termínu konání.

Termín	Činnost ředitele	Činnost vedoucího LVZ
Na začátku školního roku (září)	Kontrola vhodnosti objektu pro konání LVZ.	Kontrola vhodnosti objektu pro konání LVZ.
	Uzavření smlouvy s ubytovacím zařízením.	Propagace LVZ (nástěnka, film z minulých let, prezentace ve třídách 1. ročníku).
	-	Předložení řediteli SŠ návrh personálního obsazení LVZ.
	Kontrola kvalifikací navržených instruktorů, zabezpečení personálního obsazení akce.	Rozdat závazné přihlášky na LVZ s termínem odevzdání (s informacemi o ceně, místu a termínu konání akce).
	Schválení personálního obsazení na LVZ.	Stanovit způsob placení, splátkový kalendář, zahájit splátky žáků.
4 – 2 měsíce před konáním LVZ	Průběžné kontrolování příprav LVZ (hlášení od vedoucího LVZ).	Stanovit definitivní počet účastníků (dle přihlášek a splacených záloh).
	Schválit proplacení zálohové faktury za ubytování.	Kontrola proplacení zálohové faktury za ubytování.
	-	Zahájení příprav školních potřeb na LVZ (doplnit, dokoupit, zajistit servis).
	-	Řešit zapůjčení výzbroje od školy (pokud má škola možnosti).
	-	Vedení třídní schůzky společně s třídním učitelem, rozdat seznam nutných věcí, informovat rodiče o místě konání, termínu konání, odjezdu, příjezdu (písemně), připomenout rodičům nutnost odevzdání dokumentů: čestné prohlášení (rozdat tiskopis), potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání, zdravotní posudek o způsobilosti k účasti.

<i>Termín</i>	<i>Činnost ředitele</i>	<i>Činnost vedoucího LVZ</i>
Nejdéle 1 měsíc před konáním LVZ	-	Objednat dopravu na LVZ.
	-	Předložit řediteli program LVZ, režim dne a seznam účastníků LVZ.
	Schválení programu LVZ, režimu dne, seznamu účastníků.	Připravit školní potřeby na LVZ.
	-	Zadat úkoly personálu LVZ (instruktorům, zdravotníkovi).
	Uzavřít smlouvy s externími pracovníky na LVZ.	Provést ve škole poučení žáků o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci a požární ochraně, seznámit žáky s programem LVZ, popř. s režimem jednotlivých dnů.
	Uzavřít smlouvu o cestovním pojištění (nepovinné).	-
	Kontrola dokončení příprav (na základě hlášení od vedoucího LVZ).	Zprostředkovat žákům cestovní pojištění (nepovinné).
V průběhu LVZ	Podepsat příkazy k pracovní cestě.	-
	-	Řídit, vést a kontrolovat činnost instruktorů, pedagogických pracovníků a zdravotníka.
	-	Rozhodovat o změnách v programu LVZ.
	-	Podávat hlášení o průběhu LVZ řediteli SŠ (podle dohody).
	Kontrolovat průběh LVZ (pravidelná telefonická hlášení vedoucího LVZ).	Informovat rodiče a ředitele o mimořádných událostech na LVZ, ve spolupráci s ředitelem je řešit.
	Řešit mimořádné události na LVZ.	Po pověření ředitelem předběžně domluvit ubytování na příští běh LVZ.

<i>Termín</i>	<i>Činnost ředitele</i>	<i>Činnost vedoucího LVZ</i>
Po skončení LVZ (max. 1 měsíc)	Schválit faktury za ubytování, stravování a dopravu.	Předložit zprávu o průběhu LVZ (Náležitosti: místo, počty, personál, přeprava, ubytování, stravování, splnění výcviku, nemoci, zranění, kázeňské přestupky, finanční vypořádání, mimořádné události, ...).
	Schválit zprávu o průběhu LVZ.	Kontrola správnosti faktur za ubytování a stravování.
	Schválit finanční náhrady pro personál LVZ.	Zajistit finanční vyrovnání se žáky LVZ podle skutečnosti.
	Zkontrolovat finanční vyrovnání s žáky zúčastněných na LVZ.	Kontrola navrácení půjčené školní výstroje (pokud proběhlo půjčení).
	Zkontrolovat platnost vnitřního předpisu o LVZ a případně provést jeho úpravy pro příští období.	Zajistit úklid a kontrolu školních potřeb pro LVZ.

6.1.1 Příprava lyžařského zájezdu

Samotná příprava začíná i třeba rok před konáním, v době, kdy se ještě zdaleka neví, kolik žáků bude mít zájem absolvovat výcvik. Ředitel školy nejprve pověří pedagogického pracovníka, nejčastěji učitele tělesné výchovy, funkcí vedoucího LVZ. Ten má za úkol, a to nelehký úkol, celý tento zájezd připravit. Vedoucí zájezdu se musí nejprve seznámit se všemi platnými legislativními pokyny pro lyžařský výcvik, které vydává MŠMT. Jak je znát z kapitoly *Legislativa a školní lyžování*, podmínkou úplného zabezpečení a podchycení všech organizačních záležitostí je nutné seznámení i s těmi neplatnými dokumenty. V dostatečném časovém předstihu je nutné zajistit ubytování pro nadcházející běh lyžařského výcvikového zájezdu. V praxi tomu dochází předběžnou domluvou na místě konání probíhajícího lyžařského výcviku. Tato část patří snad k nejnáročnějším úkolům v celé organizační mašinerii. Kromě vhodného ubytování je důležité přihlížet k lyžařskému středisku a úrovni sjezdových tratí v dostupné vzdálenosti od ubytovacího zařízení. Podmínkou vybraných lyžařských středisek je dostatek sněhu. V České republice se toto stává poslední dobou velkým problémem, proto je vhodné vybírat střediska s možností umělého zasněžování. V lyžařském středisku vhodném pro výcvik by neměly chybět různé úrovně obtížnosti sjezdových tratí, jak pro zdatné sjezdaře, tak i pro lyžaře začátečníky. Takový svah by měl mít mírný sklon s bezpečným dojezdem. Vzhledem k faktu, že součástí lyžařského výcvikového zájezdu je výcvik na běžkách, nemělo by se

zapomínat na dostupný prostor k běžeckému výcviku. Co se týče ubytování, je vhodné zajistit, aby smluvená ubytovna měla k dispozici společenskou místnost, kde by mohly probíhat přednášky a kulturně zábavné činnosti zájezdu. Práce ředitele zabírá byrokracie, od vedení školy se očekává, že vydá vnitřní předpis pro pořádání LVZ na dané škole. Mimo jiné musí zpravit rodiče přijatých žáků o mimořádné informativní třídní schůzce, na které dojde k podání informací ohledně plánovaných akcí týkajících se 1. ročníku.

Na začátku školního roku, v průběhu září, by mělo být místo konání LVZ už zajištěno. Povinností vedení školy je uzavřít smlouvu s ubytovacím zařízením a schválit navržené instruktory a ostatní personální obsazení plánované akce. Prací vedoucího lyžařského zájezdu je co možná největší propagace lyžařského výcvikového zájezdu ve třídách 1. ročníků. Na základě této náborové akce je nutné rozdat závazné přihlášky na „lyžák“ s informacemi o ceně, termínu a místě konání. Neoblíbeným úkolem je výběr záloh.

Kolem listopadu by ředitel střední školy měl schválit proplacení zálohové faktury za ubytování a průběžně kontrolovat počínání pověřeného vedoucího zájezdu při plánování akce. Vedoucí LVZ by měl v tomto termínu stanovit konečný počet účastníků na lyžařském výcvikovém zájezdu, dohlédnout na proplacení zálohové ubytovací faktury a započít s přípravami školních potřeb a výzbroje. Při pořádání třídních schůzek rozdat rodičům žáků seznam nutných věcí a podat podrobné informace ohledně LVZ. Pokud má škola možnost půjčit žákům výzbroj, ať už sjezdařskou či běžkařskou, je nutné zjistit kolik žáků/rodičů by mělo o tuto službu zájem. Byrokratickou složkou je zařízení jednotlivých povinných dokumentů.

V době vrcholících příprav, nejdéle 1 měsíc před odjezdem na LVZ, má vedoucí zájezdu nejvíce práce. Je potřeba objednat dopravu, nejlépe autobusovou. V případě, že ubytovací zařízení není lehce dostupné, je potřeba zajistit i přepravu žáků od pozemních komunikací k ubytovně nebo alespoň zavazadel a výzbroje žáků, pokud je vzdálenost k ubytování do rozumné vzdálenosti spojené s pěším přesunem. Další povinností je předložit řediteli ke schválení program LVZ s režimy jednotlivých dnů a seznamem účastníků, zprostředkovat žákům cestovní pojištění (není podmínkou), seznámit žáky s bezpečností a požární ochranou a v neposlední řadě připravit školní potřeby na LVZ. V průběhu tohoto období by mělo být seznámeno se svými povinnostmi i ostatní osazenstvo pedagogického a zdravotnického personálu lyžařského zájezdu. Ředitel jako reakci na to, uzavře smlouvu s možnými externími instruktory a schválí program LVZ.

V době samotného lyžařského výcvikového zájezdu je povinností ředitele kontrolovat průběh LVZ a popřípadě řešit nastalé mimořádné události, o kterých je informován vedoucím akce. Ten, má za úkol řídit, vést a kontrolovat činnost všech zúčastněných pracovníků. Rozhoduje o změnách v programu v reakci na sněhové a klimatické změny, fyzický stav žáků atd. V případě mimořádných událostí, po ohlášení nadřízenému (řediteli), informovat rodiče žáků. Pokud je tak domluveno s vedením školy, je možné domluvit ubytování na příští ročník LVZ v rovině smluvní dohody.

V případě, že nedojde k mimořádným událostem nebo nehodám, je postup po návratu z lyžařského výcvikového zájezdu následující: ředitel střední školy schválí faktury s vyúčtováním, zprávu o průběhu LVZ a finanční náhrady pro personál zúčastněného na LVZ. Zkontroluje finanční vyrovnání s žáky a provede případné změny ve vnitřním předpisu školy pro LVZ pro nastávající období. Povinností vedoucího LVZ je zajistit finanční vyrovnání s žáky, navrácení všech půjčených školních lyží, hůlek a lyžařských bot pokud došlo k zapůjčení a zařídit jejich kontrolu a úklid. Zkontrolovat správnost faktur z ubytovacího, popř. stravovacího zařízení a předložit zprávu o proběhlém lyžařském výcvikovém zájezdu.

6.2 Návrh organizace lyžařského výcvikového zájezdu na střední škole, v souladu s požadavky předpisů týkajících se bezpečnosti

Tato kapitola se zabývá prací a povinnostmi vedoucího zájezdu a ostatních pedagogických účastníků v časovém období od odjezdu na LVZ po okamžik jeho skončení, návratem na smluvené místo v určitou předem stanovenou hodinu. Pedagogické zajištění dětí na lyžařském výcviku organizuje vedoucí kurzu, doporučuji, aby na LVZ jeli nejméně čtyři pracovníci. Jeden zdravotník, který bude zajišťovat péči o zdraví účastníků, dva lyžařští instruktoři pro různé úrovně lyžařské dovednosti žáků a jeden snowboardový instruktor.

6.2.1 Návrh režimu dne

Sestavení režimu dne je zásadní, tabulka s denním režimem by měla být vyvěšena na viditelném místě u dalších informačních materiálů. Rozdělení dne by mělo být stabilní každý den a neměl by v něm chybět časový prostor pro odpočinek. Doporučujeme, s ohledem na vyhlášku č. 106/2001 Sb., spánek minimálně osm hodin denně. Připustíme-li náročnost lyžařského výcviku, doporučuji dobu vymezenou pro spánek zvýšit na devět hodin. Vzhledem k faktu, že se jedná o výcvik 1. ročníku na střední škole, doporučuji tři jídla za den. Snídaně od 8:00, oběd od 12:00 a večeře od 18:00 hodin. Vzhledem k fyzické náročnosti programu LVZ je po obědě vhodný odpolední klid. Tato doba může být využita pro přípravu a údržbu lyžařské výstroje. Činnost na lyžařském výcviku by měla být volena s ohledem na počasí, fyzickou zdatnost a zdravotní stav. Pokud je některý žák neschopen účastnit se z jakéhokoli důvodu dopolední nebo odpolední činnosti, měl by zůstat na chatě. Proto doporučuji, aby jel na výcvik jeden pedagogický pracovník – zdravotník, který bude dohlížet na žáky, kteří se nemohou účastnit výcviku.

Režim dne:

07:00 – 08:00	Budíček, osobní hygiena, příprava na dopolední činnost
08:00 – 08:45	Snídaně
08:45 – 11:45	Dopolední činnost
12:00 – 13:30	Oběd, odpolední klid
13:30 – 13:45	Příprava na odpolední činnost
13:45 – 16:00	Odpolední činnost
16:00 – 17:00	Osobní volno
17:00 – 18:00	Přednáška
18:00 – 20:00	Večeře, osobní volno
20:00 – 21:30	Hodnocení dne, rozkaz následujícího dne, zájmový program, osobní hygiena
21:30 – 22:00	Večerka

6.2.2 Návrh denního rozkazu

Zpravidla večer vedoucí dne, pověřený vedoucím zájezdu, vydává denní rozkaz pro den následující. Denní rozkaz by měl být vyvěšený na přístupném místě s ostatními informačními pokyny pro žáky a vedení LVZ. U zhodnocení dne a následujícího denního rozkazu by měli být přítomní všichni účastníci zájezdu, aby mohl vedoucí následujícího dne vybrat službu. Služba dne se předává buď po vyhlášení rozkazu, nebo od „budíčku“.

Denní rozkaz:

Denní rozkaz: *d a t u m*

Vedoucí dne: *Pověřený pedagog vedoucím LVZ nebo vedoucí LVZ*

Služba dne: *Žák pověřený vedoucím dne*

Program

Dopoledne: *Dopolední činnost*

Odpoledne: *Odpolední činnost*

Přednáška: *Název přednášky*

Večerní program: *Hry, promítání filmu nebo soutěž*

Vedoucí LVZ: *Jméno a podpis vedoucího LVZ*

6.2.3 Návrh plánu LVZ

1. Den

Dopoledne	Odjezd na LVZ Příjezd, přesun na chatu, ubytování, základní informace k organizaci
Odpoledne	Pěší výlet po okolí, kontrola vybalené výzbroje
Večer	Informace k organizaci, seznámení s denním režimem, přednáška: mazání lyží

2. Den

Dopoledne	Rozřazení do družstev, rozježdění, metodické cvičení (sjezdové)
Odpoledne	Metodické cvičení na běžkách
Večer	Přednáška: nebezpečí hor, první pomoc, soutěž v první pomoci

3. Den

Dopoledne	Lyžařský výcvik sjezdový
Odpoledne	Lyžařský výcvik běžecký – klasika
Večer	Přednáška: výzbroj a výstroj sjezdařská a snowboardová

4. Den

Dopoledne	Lyžařský výcvik sjezdový
Odpoledne	Pěší výlet, odpočinkový režim
Večer	Přednáška: výzbroj a výstroj běžecká

5. Den

Dopoledne	Lyžařský výcvik sjezdový
Odpoledne	Lyžařský výcvik běžecký – skate
Večer	Přednáška: historie lyžování

6. Den

Dopoledne	Lyžařský výcvik sjezdový
Odpoledne	Lyžařský výcvik sjezdový
Večer	Zhodnocení LVZ, instrukce k organizaci odjezdu

7. Den

Dopoledne	Úklid, předání chaty, přesun k dopravě
Odpoledne	Příjezd na smluvené místo, ukončení LVZ

1. den

Při odjezdu na LVZ je potřeba od všech přítomných žáků vybrat potvrzení o bezpečnostním seřízení vázání a potvrzení od lékaře o způsobilosti k účasti na lyžařském výcviku. Mimo jiné provést kontrolu výzbroje žáků, aby nedošlo k zapomenutí některé z povinné součásti výzbroje. Po příjezdu na předem stanovené místo je potřeba zajistit vyložení všech zavazadel z autobusu a bezpečně je dopravit k ubytovacímu zařízení (v případě LVZ v Rokytnici n. J. na chatě Lovčenska je vhodné zajistit rolbu pro přepravu bagáže). Po pěším příchodu na ubytování je nutné, aby vedoucí zájezdu za přítomnosti vedoucího chaty převzal všechny místnosti a osobně se přesvědčil o všech závadách, které by bylo potřeba zapsat do předávacích protokolů. Důležité je prověřit uzamykatelnost vymezených prostor k uskladnění lyží, bot apod. Za účasti zdravotníka popř. instruktorů (je potřeba zajistit dozor nad ještě neubytovanými žáky) je potřeba projednat organizační stránku denního režimu, dobu podávání stravy a zajištění tekutin na lehce přístupném místě. S vedoucím chaty je potřeba projednat další podrobnosti důležité pro pobyt v chatě, provoz a ovládání sprch, WC, uzamykání společných prostor a dalších instrukcí pro používání zařízení či vybavení ubytovny. V případě, že je v objektu restaurace, je potřeba zajistit s personálem přísný zákaz podávání alkoholu žákům účastnících se LVZ a rozdělení (rezervaci) míst pro účastníky zájezdu. Zvlášť důležité je připravit společenskou místnost, pro pořádání přednášek a večerního kulturně zábavního programu.

Ve druhé fázi příjezdu přichází samotné ubytování žáků a pedagogického vedení do jednotlivých pokojů, předání klíčů, povlečení a základních instrukcí potřebných pro pobyt na chatě. S vedoucím ubytovacího zařízení je potřeba projednat všechny provozní podmínky chaty a připravit řád lyžařského výcvikového zájezdu.

Při zahájení LVZ je vhodné pověřit zodpovědného žáka jako službu dne, který bude nápomocen vedoucímu lyžařského výcvikového zájezdu při organizaci dne, jako je např. zajištění včasného plnění programu, stanoveného denním rozkazem. Tato služba by měla zkontrolovat i uzamknutí prostoru s výzbrojí. Základním krokem pro plánování výcviku na druhý den je poznání terénu, proto je doporučeno, pokud neznáme okolí chaty, snažit se získat od vedoucího ubytování informace o stavu lyžařských tras, sněhových podmínkách, provozu lanovek popř. o předpovědi počasí a vytvořit odpolední program pro žáky v podobě pěšího výletu po okolí. Večer po informační schůzce ohledně míst s vyvěšeným provozním řádem, denním režimem a rozkazem dne by měla následovat první přednáška věnovaná mazání lyží. Součástí rozkazu následujícího dne by měla vyvstat otázka problematiky rozřazení žáků do družstev.

2. den

Žáky rozřazujeme do družstev podle technické vyspělosti a tělesné zdatnosti hned v prvním okamžiku, kdy započneme s výukou lyžování. Při rozřazování je nejvhodnější nejprve vyčlenit začátečníky, kteří mají malé nebo žádné zkušenosti s lyžováním, a tyto žáky nepodrobovat cvičné jízdě. Podle počtu instruktorů a žáků se určí, kolik družstev bude. Cvičná jízda by měla probíhat na mírném kopci, aby méně zdatní lyžaři neutrpěli úraz. Při vlastním rozřazování se snažíme posoudit obratnost, rovnováhu, smysl pro rychlost, koordinaci pohybu a úroveň tělesné zdatnosti. Nádvorník (1988) ve své knize *Lyžařský výcvik školní mládeže* doporučuje začínat cvičné jízdy od zdatnějších, sebevědomějších žáků, kteří dodají ostatním odvahy a jejich jízda je zároveň ukázkou. V současné době, kdy je zvyšující se tendence zájmu o snowboardový výcvik se tohoto rozřazování mohou účastnit i snowboardisté, v případě, že máme k dispozici více instruktorů snowboardingu.

Pro výcvik jednotlivých družstev je vhodné dohodnout rozdělení prostorů. Pro zvýšení koncentrace a snížení rizika úrazu při prvním kontaktu se sněhem se doporučuje uzpůsobit výcvik tak, aby na sebe družstva různých úrovní neviděla. Pro výcvik slabších nebo začínajících lyžařů je pravidlem vybrat zkušeného cvičitele s dobrou znalostí metodiky a psychologie vyučování. Začátečníci mají riziko úrazů až dvojnásobné a potřebují zkušenější dohled. První zkušenost s výcvikem by neměla být dlouhá, vzhledem k náročnosti sportu a časovému deficitu získaného rozřazováním je třeba mít na paměti, že riziko úrazu je nejvyšší kolem jedenácté hodiny dopoledne a čtvrté odpoledne. Odpolední činnost by měla být kontrastem k dopolední zátěži, metodická cvičení na běžkách, jsou změnou a výborným pomocníkem pro nácvik rovnováhy. V závěru dne by mělo nastat

poučení v podobě přednášky týkající se bezpečného pohybu na horách a poskytování první pomoci.

3. den

Dopolední program třetího dne by měl být opět sjezdařský výcvik. Instruktoři by měli zůstat stále u svých družstev a provádět výuku dle platných metodik výuky lyžování. Velká pozornost by měla být věnována vyšší úrazovosti dívek, a větší závažnosti úrazů u chlapců. Vzhledem k tomuto faktu je u výuky lyžování žáků ze Střední zdravotnické školy, kde je větší zastoupení dívek, nutná zvýšená pozornost. Odpolední výuka po poledním klidu by měla probíhat na běžkách namazaných na „klasiku“. Výuka základních běžkařských prvků by měla zvýšit koordinovanost a jistotu statodynamického postoje na lyžích obecně. Večerní program v podobě přednášky o sjezdařské výstroji a výzbroji by měl zvýšit informovanost ohledně správného vrstvení sportovního oblečení a používání lyžařských pomůcek.

4. den

Čtvrtý den, třetí výcvikový den, bychom měli mít na paměti rozložení úrazů během týdne. K největší četnosti zranění dochází třetí kritický den, proto by měl být dopolední program klidnější. Pro občerstvující změnu se doporučuje vystřídání instruktorů, ke zvýšení motivace a obohacení výcviku. Odpolední program se přizpůsobuje klimatickým podmínkám, není-li pěkné počasí, relaxační procházku nahrazujeme odpočinkem a herním programem na chatě.

5. den

Následujícího dne by měla být tělesná zdatnost na nejvyšší míře, a proto je dopolední program věnován sjezdařskému výcviku a odpolední, výuce bruslařské techniky na běžkách. Pro večerní přednášku je vhodné zvolit téma lyžařské historie, nebo pokud je to možné, promítání naučných filmů o lyžování.

6. den

Poslední výcvikový den by měl být věnován sjezdařskému výcviku obohaceného o závody ve slalomu. Program výuky by měl mít zábavný a motivující. Žáci mají poslední příležitost zalíbit si lyžování. Na poslední den, bychom si měli zařídit půjčení branek na slalom a domluvit si s provozovateli lyžařského areálu místo, kde můžeme závod uskutečnit. Při večerním hodnocení dne a celého průběhu LVZ je vhodné začlenit i informace o odjezdu, rozdělit úkoly týkající se úklidu, svlékání povlečení, kontrola povlečení, úklid a kontrola školních pomůcek a výzbroje atd.

7. den

V den odjezdu je velmi nutné dohlédnout na veškeré rozdělené úkoly ohledně úklidu a balení. Každý pokoj vyklidit a několikrát zkontrolovat, tu samou činnost vyžadují i společné prostory jako je lyžárna, místnost s lyžařskými botami a společenská místnost. V případě, že bylo potřeba zavazadla účastníků při příjezdu dopravit k ubytovacímu zařízení, je potřeba zajistit jejich dopravení zase zpět k autobusu. Po kontrole a naložení všech zavazadel do rolby nebo na saně za sněžný skútr následuje společné foto před chatou a pěší sestup od chaty k autobusu.

Při nakládání zavazadel do autobusu je potřeba provést celkovou kontrolu a udělat prezenci žáků. V případě, že se zákonní zástupci nedomluvili s vedoucím LVZ na mimořádném vyzvednutí žáka na jiném místě, v jinou dobu než uvedenou v prospektech LVZ, lyžařský zájezd končí návratem na místo určené v prvotním plánu.

Jednotlivé činnosti, kromě příjezdu a odjezdu mohou být operativně měněny, v závislosti na podmínkách klimatických a sněhových. Konkrétní program by měl být upřesňován při večerních hodnoceních nebo při snídani. Změny může provádět a vyhlášovat pouze vedoucí lyžařského výcvikového zájezdu.

7 Lyžařský výcvikový zájezd 1. ročníků SZŠ Turnov v Rokytnici nad Jizerou

Na základě zpracovaného návrhu byl uskutečněn lyžařský výcvikový zájezd. Oficiální materiály k organizaci LVZ Střední zdravotnické Turnov jsou v Příloze 1 – 5.

Lyžařský výcvik se konal na Chatě Lovčenka při horní stanici lanovky Horní Domky v Rokytnici nad Jizerou, v termínu od 1. ledna do 7. ledna 2012. Výcviku se zúčastnilo 21 žáků a tři instruktoři. Dvacet žáků z prvních ročníků a jeden žák čtvrtého ročníku oboru Zdravotní lyceum, pro doplnění kapacity. Personální zabezpečení výcviku bylo zajištěno v obsazení: Mgr. Michal Loukota (vedoucí LVZ, instruktor školního lyžování, zdravotník, učitel TEV), Mgr. Dalibor Jandík (instruktor snowboardingu, učitel TEV) a Ing. Irena Šupíková (externí instruktor, cvičitel lyžování SLČR).

V průběhu LVZ nedošlo k žádnému zranění ani nemoci. Příprava LVZ probíhala ve včasných termínech a všichni žáci a žákyně zaplatili za LVZ ve stanoveném termínu.

Finanční vyúčtování z LVZ 1/2012 je následující:

Vzhledem k faktu, že na horskou Chatu Lovčenka jezdí LVZ SZŠ Turnov několik let a vztahy s panem majitelem chaty jsou dobré, cena za ubytování a stravu je spojena a v průběhu třech posledních let se nezměnila. Na jednoho žáka vycházela částka za stravu a ubytování na 2340,- s přeplatkem 20,- Kč/os., který se po návratu vyúčtoval a vrátil žákům. Celková částka k úhradě za ubytování a stravu byla 48720,- Kč. Kromě stálé ceny dostala SZŠ Turnov slevu v podobě nákladů zdarma na stravu a ubytování pro pedagogický dozor (Tab. 2).

Vyúčtování za dopravu podléhá jinému systému, autobusová doprava z Turnova do Rokytnice nad Jizerou a zpět je hrazena z fondu SRPŠ. Plánovaná částka byla 7 200,- Kč, podle nákladů z roku 2011, ale škola dostala lepší cenovou nabídku, a za dopravu zaplatila 6 637,- Kč (Tab. 2).

Náklady na vlekovné si každý z žáků hradil na místě konání LVZ. Výše celkové částky za jízdenky se pohybovala od 600,- Kč do 1 300,- Kč podle lyžařské zdatnosti žáka. Výhodné ceny byly zajištěny provozovatelem chaty Lovčenka.

Tab. 2 - Vyúčtování za LVZ v lednu 2012

NÁKLADY	počet	Plán [Kč]	Částka na 1 žáka [Kč]	Skutečnost dle faktury [Kč]	Přeplatek [Kč]	Přeplatek částka na 1 žáka [Kč]
ubytování a strava	21	49 140,-	2 340,-	48 720,-	420,-	20,-
doprava -hrazena z fondu SRPŠ	-	7 200,-	0	6 637,-	0	0

7.1 Posouzení realizace lyžařského výcvikového zájezdu podle zpracovaného návrhu

Průběh příprav LVZ se od návrhu nelišil a všechny složky zabezpečení bezpečnosti žáků i personálního obsazení byly zajištěny podle platných legislativních předpisů. Jak je znát z předcházejících kapitol, škola má dobré vztahy s majitelem chaty Lovčenka a nebylo nutné jednat žádné jiné ubytování. Vedoucím LVZ byl, stejně jako roce 2011, učitel tělocviku Mgr. Michal Loukota. Na konci školního roku 2010/2011, v červnu 2011 se uskutečnily informační třídní schůzky budoucích prvních ročníků, kde byla nabídnuta rodičům přijatých žáků možnost účasti žáků na LVZ v Rokytnice nad Jizerou s ubytováním přímo na sjezdové trati. V průběhu příprav a povinností vedoucího LVZ byla z mého pohledu podceňena dostatečná propagace lyžařského výcvikového zájezdu v prvních ročnících, protože účast dvaceti žáků je minimální, jakou paní ředitelka SZŠ Turnov Mgr. Lenka Nováková, povolila.

Dalším odbočením od navrhovaného plánu bylo personální zajištění LVZ. Mým návrhem bylo, aby jeli čtyři pedagogičtí pracovníci. Dva instruktoři lyžování, jeden instruktor snowboardingu a jeden pedagog-zdravotník, pro noční dozor a dozor na chatě. Bohužel z finančních a jiných, např. personálních, důvodů, tomuto návrhu nebylo vyhověno. Doporučujícímu návrhu dostal fakt, že všichni zúčastnění pedagogové mají platné instruktorské / cvičitelské licence. Po rozdělení závazných přihlášek k LVZ se zahájilo splácení bezhotovostním i hotovostním způsobem. Žákům bylo umožněno splácet částku nadvakrát, ale celá částka musela být splacena nejpozději do 11. 11. 2011. Zálohová faktura za ubytování a stravné se neproplácela, vzhledem k důvěře a přátelství s majitelem

chaty Lovčenka. Při splacení celkové částky byly žákům rozděny potřebné informace o LVZ. Dále byly rozděny tiskopisy čestného prohlášení, seznamy nutných věcí a zajištěno řešení půjčení běžkařské výstroje ze školních pomůcek.

V prosinci 2011 bylo ve škole provedeno poučení žáků o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci a požární ochraně. V druhém prosincovém týdnu se uskutečnila informační schůzka instruktorů. Cestovní pojištění žáků škola nezprostředkovávala, ale doporučuje žákům možnost připojištění.

Odjezd na LVZ byl v neděli 1. 1. 2012 v 14:00 hodin od školy. Na smluvené místo se nedostavily dvě žákyně, které měly předem domluvené jiné místo nástupu při cestě do Rokytnice nad Jizerou. Všechna potvrzení o bezpečnostním seřizení vázání a o způsobilosti k účasti na LVZ byla vybrána. Konečná stanice autobusu je na dolním parkovišti P1 a poloha chaty Lovčenka leží na horní stanici lanové dráhy Horní Domky (Obr. 2). Chata Lovčenka svým hostům zajišťuje dopravu zavazadel rolbou, při této vykládací (z autobusu) a nakládací (do rolby) akci byla provedena kontrola, jestli mají všichni žáci výstroj a své zavazadlo. Po pěším příchodu na horskou chatu následovalo vybalování, informační schůzka, večere a přednáška na téma mazání lyží. Oproti návrhu se skutečnost prvního dne lišila v čase odjezdu a následkem toho i v programu odpolední činnosti. Změnou od navrženého ubytování je nevýhoda chaty Lovčenka v absenci společenské místnosti. Večerní program, hodnocení dne, rozkaz dne a přednášky se proto uskutečňovaly na chodbě před pokoji.

Program druhého dne, včetně všech doplňkových činností se s navrhovaným plánem zcela shodoval. Odpolední program na běžkách, měl za úkol posilnit stabilitu a smysl pro rovnováhu, metodické cviky probíhaly na rozcestí Ručičky na rovině a v mírném sklonu terénu. Navrhované téma večerní přednášky, bylo ozvláštněno demonstrací první pomoci jedné žákyně 1. ročníku oboru zdravotnického lycea a promítáním filmu.

Třetí den probíhal přesně podle naplánovaného návrhu, dopolední činnost na sjezdových lyžích a odpolední výcvik na běžkách se obešel bez úrazů. Po večerní přednášce o sjezdařské výstroji a výstroji následovaly hry.

Čtvrtý den a jeho program podléhají bezpečnostnímu předpisu o odpoledním vynechání výcviku. Dopolední výcvik probíhal na sjezdových lyžích a snowboardech a odpoledne byl v duchu aktivního odpočinku. Procházka na Dvoračky, k horskému hotelu Štumpovka, kde se podává ta nejlepší horká čokoláda a legendární domácí housky. Po návratu z pěšího výletu byla delší doba osobního volna a herních turnajů v deskových hrách.

5. ledna, pátý den lyžařského výcvikového zájezdu byl dopolední i odpolední program plně v souladu s návrhem plánu LVZ. Večerní promítání, po přednášce o historii lyžování, bylo o adrenalinovém lyžování a snowboardingu.

Poslední výcvikový den se odchýlil od plánovaného návrhu. Závodů ve slalomu byly nahrazeny zábavnou formou výuky jízdy na krátkých lyžích, tzv. shortis, snowblades nebo skiboard. Hlavním znakem těchto lyží je délka do 120 cm. Na krátkých lyžích se dá trénovat jízda pozadu, triky (točení) a jízda ve dvojicích. Škola má ve svém vlastnictví 10 párů těchto lyží, proto se družstva musela na krátkých lyžích vystřídat. Při večerním zhodnocení celého průběhu LVZ, byli žáci informováni a instruováni k nadcházejícímu odjezdu.

Sedmý den byl úklid a odjezd bez nejmenších komplikací. Dohled nad naložením zavazadel do rolby měl na starosti instruktor snowboardingu Mgr. Jandík, kontrolu pokojů Ing. Šupíková a předání zkontrolované chaty zajistil vedoucí LVZ Mgr. Loukota. Všichni žáci po pěším sestupu k autobusu vyložili zavazadla z rolby a provedli kontrolu svých zavazadel. Na základě prohlášení zákonných zástupců, měly dvě žákyně jiné místo výstupu, než bylo v oficiálním plánu LVZ, tedy v 12:00 u budovy SZŠ Turnov.

7.2 Úprava návrhu podle zjištěných nedostatků při realizaci lyžařského výcviku

Uskutečněný lyžařský výcvik byl téměř totožný s navrhovaným plánem. Shoda byla zapříčiněna především množstvím konzultací nad navrhovaným průběhem lednového LVZ. V souvislosti s posunutím odjezdu od školy, bych ráda v návrhu zrušila odpolední činnost prvního dne (pěší výlet). Jedinou nesrovnalostí skutečnosti s plánem byla absence závodů ve slalomu. Pravdou je, že s ohledem na fyzickou i psychickou únavu žáků po celém týdnu lyžařského výcviku, by nebylo vhodné závody uskutečnit. Předpoklad, že od provozovatele Skiareálu Horní Domky, bude možnost vypůjčení slalomových branek, byl mylný. V návaznosti na již zmíněný termín, a skutečnost, že 6. výcvikový den byl pátek, byla na sjezdových tratích zvýšená hustota lyžařů. S touto situací jsem nepočítala, ale realizovaná výuka na krátkých lyžích byla rozhodně lepší alternativou.

V oblasti příprav a organizace bych nic neměnila, ale stále trvám na čtyřech pedagogických pracovnících, kdy by jeden byl v podstatě zálohou, dohledem nad nemocnými a dozorem v nočních hodinách.

8 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrh organizace školního lyžařského výcviku. Návrh vychází z pojetí bezpečnosti, která je vztahována k pobytu středoškolských žáků na chatě, pohybu na sjezdových a běžkařských tratích a při pohybu v horské zimní přírodě. Bezpečnost je v tomto případě dána legislativním vymezením, ale vhodné je i respektování zrušených předpisů týkajících se zajištění LVZ a Bílého kodexu, pro bezpečný pohyb na sjezdových tratích. Pro bezpečný pohyb na chatě jsou podstatné, vyvěšené informace o vnitřním řádu ubytovacího zařízení a řád s pravidly bezpečnosti na LVZ.

V první části bakalářské práce je zmapována historie školního lyžování v Čechách, která přechází v současné pojetí lyžařského výcvikového zájezdu. Kapitola obsahuje vnímání lyžařského výcviku z hlediska výchovného, psychologického i sociologického. V současné době, jde socializační cíl v podobě utužování třídního kolektivu do pozadí. Lyžařský sport podle mnoha žebříčků a šetření patří mezi finančně náročnější, náklady na pořízení výstroje se staly výsadou majetnějších rodičů, kteří své děti v těchto sportech podporují. Toto tvrzení potvrzuje skutečnost nízké účasti žáků na lyžařských výcvikových zájezdech. Následkem finanční náročnosti a mnoha dalších faktorů je účast na lyžařském zájezdu 30 % z 60 žáků prvních ročníků ze třech oborů na SZŠ Turnov.

Legislativní část práce je rozdělena na tři části. První podkapitola je věnována závazným platným legislativním předpisům, zajišťující organizaci LVZ z hlediska bezpečnosti. Druhá kapitola je zaměřena na předpisy platné, ale LVZ středních škol se netýká přímo, je vhodná na doplnění informací např. o požadavcích na ubytovací prostory nebo dobu spánku žáků. Třetí podkapitola dává prostor neplatným, leč z praktických důvodů doporučovaných předpisům, které vhodně doplňují chybějící legislativu.

Poslední část bakalářské práce představuje zpracování návrhu činností spojených s organizací LVZ pro vedení středních škol a návrh režimu dne, denního rozkazu a plánu LVZ. Všechny tyto složky byly po uskutečnění lyžařském výcvikovém zájezdu posouzeny a zpracovány do zprávy.

Zpráva v kostce obsahuje kladné hodnocení lyžařského výcvikového zájezdu. Vzhledem k tomu, že při lyžařském výcviku SZŠ Turnov v lednu 2012 nedošlo k žádnému úrazu, žádné kolizi ani ohrožení žáků, můžeme tvrdit, že bezpečnost a zajištění organizace a samotné vedení nebylo podceněno. Letos poprvé byl součástí LVZ i snowboardový výcvik, budiž SZŠ Turnov ke cti, že je vnímavá k poptávce žáků a zvyšuje kvalifikaci

svých pedagogů, aby mohla uskutečňovat LVZ i nadále. Veškerá příprava lyžařského výcvikového zájezdu probíhala v souladu s legislativními předpisy související s organizací LVZ.

Psaní bakalářské práce mě bavilo, protože jsem zpracovávala téma mně osobně blízké. Během příprav jsem byla u pověřeného vedoucího LVZ na konzultacích a podílela se na přípravě plánu LVZ. S Mgr. Loukotou jsme si rozdělili témata přednášek a předběžně se domluvili na didaktických postupech pro výuku lyžování. Se Střední zdravotnickou školou Turnov jsem byla na lyžařském výcvikovém zájezdu už dvakrát a každou lyžařskou sezonu mě naplňuje štěstím to, když někoho naučím lyžovat a dám mu základy lásky k zimním sportům.

Seznam grafů

Graf č. 1 - Účast žáků 1. ročníku na LVZ v lednu 2010	28
Graf č. 2 - Účast žáků 1. ročníků na LVZ v lednu 2011	28
Graf č. 3 - Účast žáků 1. ročníku na LVZ v lednu 2012	28
Graf č. 4 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2010	29
Graf č. 5 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2011	29
Graf č. 6 - Poměr účasti oborů SZŠ na LVZ v lednu 2012	30
Graf č. 7 - Poměr přijatých a žáků do 1. ročníků a žáků zúčastněných žáků na LVZ za poslední 3 roky	30

Seznam tabulek

Tab. 1 - Činnosti ředitele a vedoucího LVZ při organizaci LVZ	31
Tab. 2 - Vyúčtování za LVZ v lednu 2012	44

Seznam literatury a zdrojů

GNAD, T. a kol. 2002. Kapitoly z lyžování. 1. vydání. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0241-5.

HORÁK, J., KRATOCHVÍL, M., PAŘÍZEK, V. 2001. Základy pedagogiky, 1. vydání, Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-534-6.

CHOVANEC, F. a kol. 1980. Didaktika školního lyžování. 2. přepracované a dopl. vydání. Praha: SPN.

KRATOCHVÍL, M., SOLFRONK, J., URBÁNEK, P. 20002. Základy didaktiky. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-567-2

KUTÁČ, P. 2001. Lyžařský kurz od A do Z. 1. vydání. Olomouc: Nakladatelství Hanex. ISBN 80-85783-36-3.

LAŠEK, J. 2001. Sociálně psychologické klima školních tříd a školy. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-088-4.

Metodický pokyn č. j.: 24 799/93-50 k organizaci lyžařského výcviku žáků. In: *Věstník MŠMT, sešit 12/1993*. 1993.

Metodický pokyn č. j.: 25 861/93-50 k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy. In: *Věstník MŠMT, sešit 12/1993*. 1993.

Metodický pokyn č. j.: 37 014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. In: *Věstník MŠMT ČR, Ročník LXII, sešit 2/2006*. 2006.

NÁDVORNÍK, Z. a kol. 1988, Lyžařský výcvik školní mládeže. Praha: SPN.

Opatření ministryně školství mládeže a tělovýchovy č. j.: 24 904/2005-14. In: *Věstník MŠMT ČR, sešit 8/2005*. 2005

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 100 s. [cit. 2012-6-8]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPG-2007-07_final.pdf>. ISBN 978-80-87000-11-3.

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní třídou. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 103 s. [cit. 2012-6-8]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPSP-2007-07_final.pdf>. ISBN 978-80-87000-12-0.

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání STROJÍRENSTVÍ. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 84 s. [cit. 2012-6-8]. Dostupné z WWW: <<http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%202341M01%20Strojirenstvi.pdf>>.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 2000, Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.

SEKOT, A. 2006. Sociologie sportu. Brno: Paido. ISBN 80-7315-132-4

Směrnice Ministerstva školství České socialistické republiky o organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů č. j. 29 394/72-200. In: Reg. částka 30/1972 Sb.

Střední zdravotnická škola. 2012. Současnost [online]. [cit. 2012-6-8]. Dostupné z WWW: <<http://www.szsturnov.cz/drupal/?q=soucasnost>>.

VILÍMKOVÁ, V. 2002. Didaktika tělesné výchovy. 142. publikace. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

Vyhláška 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005.

Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005.

Vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2011.

Vyhláška č. 185/1990 Sb., o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti a dorost. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1992.

Vyhláška č. 354/1991 Sb., o středních školách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1991.

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2001.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2012.

Seznam příloh

Příloha 1 – Lyžařský výcvikový zájezd SZŠ Turnov

Příloha 2 – Informace k cestě a seznam nutných věcí

Příloha 3 – Rámcový plán LVZ

Příloha 4 – Režim dne na LVZ

Příloha 5 – Pravidla bezpečnosti na LVZ



Lyžařský výcvikový zájezd SZŠ Turnov



Termín: 1. 1. 2012 (neděle 14.00 h od školy) - 7. 1. 2012 (sobota do 12.00 h ke škole)

Místo: chata Lovčenka, Rokytnice n. J. - Horní Domky

Personální zabezpečení:

Mgr. Michal Loukota, vedoucí LVZ, zdravotník, učitel TEV

Mgr. Dalibor Jandík, učitel TEV a instruktor snowboardingu

Ing. Irena Šupíková, cvičitel lyžování SLČR

Účastníci: žáci tříd 1. ročníků šk. roku 2011/12 v předběžném počtu 21 + 1 žák 4. ZL (viz seznam)

Lyžařský výcvikový zájezd se koná v souladu s platnými osnovami TEV. Má především význam pro všestranný a harmonický rozvoj osobnosti žáků. Konkrétně jde o upevňování zdraví, rozvoj pohybových dovedností, rozvoj estetického citění, formování kladného vztahu k pohybu a kráse pohybu v prostředí, kde probíhá, formování vztahu k lyžování a pobytu na horách jako nedílné součásti aktivního odpočinku a regenerace pracovní výkonnosti, pro formování sociálních vztahů.

Program se řídí rámcovým plánem LVZ (viz příloha). Žáci se řídí režimem dne na LVZ (viz příloha), školním řádem a pokyny pedagogických pracovníků, pokud nejsou se šk. řádem v rozporu. Na LVZ je zákaz kouření a požívání alkoholu a drog. Žáci jsou poučeni o bezpečnosti a ochraně zdraví, o pravidlech požární ochrany, o chování na horské chatě a na horách obecně.

v Turnově dne 20. 12. 2011

Mgr. Michal Loukota, vedoucí LVZ



Lyžařský výcvikový zájezd se uskuteční na chatě LOVČENKA
v Rokytnici nad Jizerou - Horní Domky (viz. plánek na
druhé straně) **za jakýchkoliv lyžařských podmínek!**



Informace k cestě:

Trasa autobusu přes Zelený háj, Semily, Vysoké n. J., Jablonec n. J.

Plánovaný odjezd: **1. ledna (neděle) 2012 ve 14.00** hod autobusem od budovy školy

Plánovaný příjezd: **7. ledna (sobota) 2012 cca ve 12.00** hod autobusem k budově školy

Dle bydliště lze přistoupit po cestě nebo se dopravit individuálně až na místo - vše po dohodě.

- s sebou jídlo na 1. den, stravování začíná snídaní 2. 1.

Seznam nutných věcí:

- sjezdové lyže, boty, hole - vyzkoušet funkci před odjezdem (nutné seřízení vázání), (případně výzbroj na snowboard)
- běžecké lyže, boty, hole - (pro 10 žáků možno půjčit ve škole)
- se spolužákem dohromady: vosky běžecké (tzv. "roubíky" - buď dva univerzální nebo sadu 4 základních) a sjezdové (tzv. "mejdlička" - alespoň kus parafinu), korek, malý batůžek nebo ledvinka (DOMLUVTE SE - BEZ MAZÁNÍ NA BĚŽKÁCH NELZE !!!)
- oblečení na cestu (může být částečně shodné s oblečením na lyže), pevné nepromokavé boty vhodné i k pěší turistice (činnost v případě nedostatku sněhu)
- oblečení na lyže (bunda ke krku, šustáky, lyžařské kalhoty, šála nebo šátek na krk, čepice, čelenka, rukavice, lyžařské brýle, brýle proti slunci (*může být i hezky*) ...)
- oblečení na chatu, **přezůvky**
- spodní prádlo, osobní hygiena (kromě obvyklého nezapomeň přidat mastný krém na obličej a mazání na rty)
- P L Á Š T Ě N K U !!! (*může být i ošklivo*)
- **NÁHRADNÍ (URČITĚ)**: podkolenky, ponožky, rukavice, čepici - čelenku, kapesníky
- elastické obinadlo, **průkazku pojištění**
- léky, které sama užíváš - BUDEŠ INFORMOVAT ZDRAVOTNÍKA
- **prohlášení (s datem odjezdu) - ODEVZDÁŠ PŘI ODJEZDU ZDRAVOTNÍKOVI**
- peníze na vlek
- batoh (nebo nějaké jiné vhodné zavazadlo, do kterého to všechno nacpeš), nedoporučujeme mnoho malých zavazadel a už vůbec ne igelitové tašky
- lyže **M U S Í B Ý T P E V N Ě S V Á Z Á N Y**, nebo ještě lépe ukryty ve vaku - chráníš je tak před ztrátou nebo poškozením při transportu
- *dobrou náladu*

Seznam nepovinných věcí:

- **VŘELE DOPORUČUJEME** lyžařskou přilbu, snowboardistům chránič páteře
- učení, kytara či jiný hudební nástroj, hry společenské, dopisní papíry, psací potřeby
- peníze na pohledy, pamlsky, upomínkové předměty

Pokud by Ti chtěli rodiče nebo "známí" něco nutného sdělit, nelze volat mezi 17.00 a 18.00 h resp. mezi 20.00 a 20.30 h (v této době běží program, u kterého platí stejná pravidla chování, jako ve škole - vypnuté mobilní telefony).

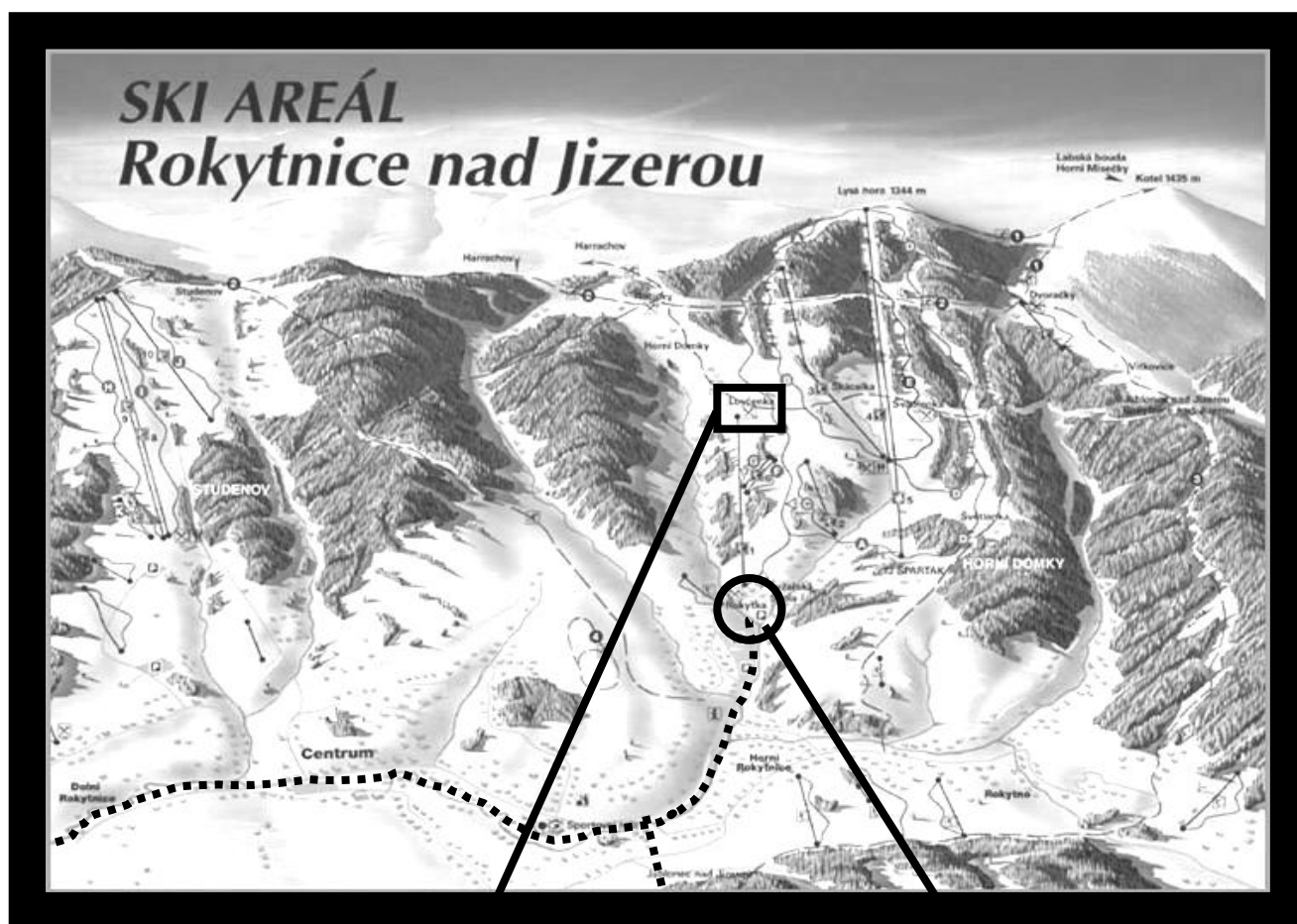


SKOL!

Mgr. Michal Loukota
vedoucí lyžařského výcvikového zájezdu



z Lysé hory - nejdelší sjezdovka v Krkonoších !!!



trasa našeho autobusu
Turnov - Rokytnice n. J.
(Horní Domky)

parkoviště
u dolní stanice
lanovky (odtud
jdeme pěšky ...)

chata Lovčenko, kde bydlíme (... a sem musíme dojít)





RÁMCOVÝ PLÁN LVZ



DEN	DOPoledNE	ODPOLEDNE	VEČER
1.	-----	odjezd od školy	zahájení LVZ, mazání lyží
2.	výcvik ve družstvech (sjezdový)	výcvik ve družstvech (běžecký)	nebezpečí hor, první pomoc
3.	výcvik ve družstvech (sjezdový)	výcvik ve družstvech (běžecký)	sjezdová výzbroj a výstroj
4.	výcvik ve družstvech (sjezdový)	společná vycházka	běžecká výstroj a výzbroj
5.	výcvik ve družstvech (sjezdový)	výcvik ve družstvech (běžecký)	historie lyžování
6.	výcvik ve družstvech (sjezdový)	výcvik ve družstvech (sjezdový)	celkové hodnocení, zakončení LVZ
7.	úklid, odjezd		

Jednotlivé činnosti mohou být operativně měněny (v závislosti na klimatických a sněhových podmínkách). Konkrétní program bude upřesňován při večerním hodnocení resp. před nástupem.

podpis ředitele školy

razítko školy

podpis vedoucího LVZ



REŽIM DNE NA LVZ



07.00 hod	budíček, osobní hygiena, příprava na výcvik
08.00 hod	snídaně
08.45 hod	nástup na dopolední činnost
11.45 hod	ukončení dopolední činnosti
12.00 hod	oběd, odpolední klid
13.30 hod	nástup na odpolední činnost
16.00 hod	ukončení odpolední činnosti
17.00 hod	přednáška
18.00 hod	večeře, osobní volno
20.00 hod	hodnocení dne, zájmový program, osobní hygiena
21.30 hod	večerka

Za dodržování včasných nástupů zodpovídá služba dne spolu s vedoucím dne. Časy mohou být operativně měněny podle konkrétní činnosti, okamžitého počasí, provozovatele chaty atp. Změnu může provést pouze vedoucí LVZ.

podpis ředitele školy

razítko školy

podpis vedoucího LVZ

Pravidla bezpečnosti na LVZ

Na chatě Lovčenka

Účastníci kurzu se mohou pohybovat v ubytovacích prostorách. Chatu bez dozoru neopouštějí. Návštěvy nejsou povoleny.

Po dobu celého kurzu je zakázáno kouření a konzumace alkoholu a jiných návykových látek.

Účastníci kurzu dodržují požární předpisy (nekouřit, nerozdělávat oheň, správně manipulovat s elektrickými spotřebiči), udržují pořádek a chrání majetek rekreačního zařízení (zavírat okna před odchodem, zamykat pokoje a lyžárnu).

Na sjezdovce a na běžeckých tratích

Účastníci kurzu se řídí pravidly pro pohyb na sjezdových a běžeckých tratích (kodex FIS). Pohybují se pouze po vyznačených trasách. Jsou ohleduplní k ostatním lyžařům a dbají své bezpečnosti i bezpečnosti ostatních. Drží se pokynů instruktorů.

Ostatní

V oblastech KRNAP dodržují pravidla chování – viz. značky. Zvýšená opatrnost se vyžaduje při pěších přesunech přes sjezdové a běžecké tratě.

Svůj zdravotní stav všichni chrání a včas hlásí onemocnění a zdravotní obtíže zdravotníkovi, který s vedoucím kurzu rozhodne o zdravotní způsobilosti žáka účastnit se programu kurzu. Důležité je dodržování pitného režimu, odpočinku, ochrana před sluncem, mrazem a větrem, dále pak pravidelné užívání předepsaných léků.

Závěr

Všichni účastníci kurzu dodržují stanovený režim a program dne a řídí se pokyny pedagogických pracovníků, služby dne a dodržují provozní řád ubytovacího zařízení.

Dne:

vedoucí kurzu